

ସହସ୍ରା ମାଳୀଜି
ଶ୍ରୀ
ହକ୍‌ଶେଲ ଲକ୍ଷ୍ମଜିଂ



ହମ୍ପୋକଟବା —
ପ୍ରିନ୍ଟେଡ୍‌: ମାଳୀଜିଂ ସିଂହ, ବି. ଏ.
ପୁରାଣି ପୋଲିଂ-ସୋଲି, ଇନ୍ଦ୍ରାପାଳ ।

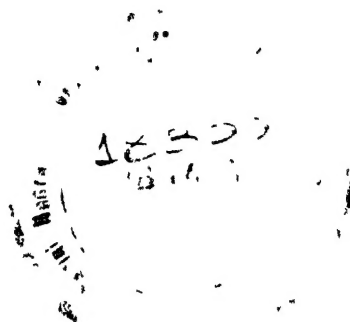
মহাত্মা গান্ধীজি
গী
ইকশেল লমজিঃ

হস্তাক্ষর —

শ্রীক্ষেত্রি: গান্ধীজীং সিংহ, বিঃ এঃ
পুরাই ধোংনাং-মধোং, ইন্দাল ।

Published by :—

Six Writers Association,



First Edition—1968.

Copies—1100.

Printed at the Manipur Gita Press Singjamei Bazar Imphal.

কচ্চবা

চরাম পোকপী প্ৰাণবীণুৱা
খাংব কনবী ধতিগুৱা, পান্নী নচা কৰা
জাটবং মীকোক খোংনবা হোংবন
নোংজু জংখা খাংখবী
স্নাকচিংগী উলেনবু কিনবী
কালেনগী জুংলাবু খীংনব
গীতগী শেংলবা ভাবপু
খবক ওটনা পাংখোকখিবী,
খবক্তনা যোগী ওইখবী
নোংদা চোকখবা নাট্টবী
লাইৱিক ময়েক খঙজবনু
মখানা লাইৱিক ওইখবী
খব্বা খব্বা পকপা লাইজগু
মীওইবগী পুলিবু খঙলবা
কচ্চরি ইমাসী খুয়াদা :—
খম্মোইজুংদগী ছৌৱকপা
পিগী ঈফুংকা লোৱননা, মমাই চামা পান্নবা
ঝাপুজীগী পুলিদগী লোখোকচবা
'হকশেল লমাজং' খোংখাং ।
পোৱকম লমদমদা হনজবী
অধ্যাত্মিক লমদমদা লৈখবী
অধ্যাত্মিক সেবা কংজগে ।
মপোক কৰাবক পোক্তুননু
ইমাসী খোয়াং মৱিক'নগী লমদ
চাৰা শিংবা ওল্লয়োই, পেনবড'দ পেনবিহু
নচাৰা কচ্চরিব। স্নাখলগী ওপ্নন ।

তোল্লবা নচা :—

শ্রীগান্ধীজাং সিংহ

প্রসংশা পত্র

শ্রীক্ষেত্রি গান্ধীজীঃ বি.এ. না হকশেল লমজিং হায়বা লাইরিক অসি পুথিবী কাঁচরবা অমর স্বর্গীয় মহাত্মা গান্ধীজীনা উরষা “হেলথ গাইড” কোবা ইংলিশ লাইরিক্টী পামজবগা যাওনা হোৎনজত্বনা মৈতৈলোন্দা অনুবাদ তোরগা কোংজবনি। অসনা তাকপ’দ মহাক অসি মহাত্মাজীগী পুকেচেল খজিক্তং ওটেরবশ লোজবা মৌ অম’ন হায়না খনব যাই। অসিমক মহাকী লেমজফম অমনি। লাইরিক অ’সি ম’রৈবাকী লোন নী থিনা খঙদব মৈতৈ ঈচাম ঈনাও অমশুং ছাত্র ছাত্রাশিংনা হকচাং নাদ-য়েক্তনবা, পুন্সি শাংননবগী জ্ঞান কংনবা মুগা অমুক্তং পাবিরবদি খোইদোকনা কান্নব ওইগ’নি হায়না ঐনা খাঙে। নাদিটৌগী মমা’দ করবা চিঞ্জাক চারগা নাগন যেক্তনলোঙ হায়বগী নিয়ম অমশুং নারবগী মতদনা চাকহেন লাকহেন হীদাক লাংখক, অনাবা থুনা কননবগী লায়েংবদা ভেকম খোকপা মরমশিং চৌজিককালগী অকনবা খুৎশেমগী হীদাক (artificial medicines) নস্তবা লায়না কংবা হীদাকী মগুন চেনবা প্রাকৃতিক ওইবা [naturopathy] চিঞ্জাক ওইনা তোবা হৈ-রা মনামশিং শজোম খোইহৌ ঈ শং ফুংশিং ফুংশা লৈপাক অসিনচিংবনা অই অখেনা চুগা লাটেয়ে-বিরবদি শোয়দনমক অনাবশিং কবা যাট হায়বগী মরম লাইরিক অসিদা কংবিগনি। অবোইবদা লাইরিক অসি কোংবিরিবা লেখকপু ঐনা তশেনমক থাগৎচরি।

বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধিঃপথ্যাদেব নিবর্ততে।

নতুপথ্যবিহীনশ্চ ভেষজানাংশটৈরপি ॥

[ভাবপ্রকাশ]

শ্রীডাক্তর এল, এস, কীর্তি সিংহ

রিটার্ড আর, এম, ও,

সমটাইম ওফিসিয়েটীং সি, এম, ও,

এসিষ্টেন্ট সার্জন গ্রেড ওয়ান

তাং ১০/১২/৩৬ইং

আত্মোৎসাহ

বাপুজী “হেল্ঠ গাইড” কায়দা লাইরিক অসি ঐনা পাজরুবা, কাওরবা ইংলিসকী কবি কিসনা চাপমেনগী “হোমার” খেনরু-বদা নজগা বিজ্ঞানিকশিংনা অমোবা পোৎ অমা হেক খেনরুবা পোকখিবা রাখল ঈহোগুয়া, ঐগী রাখল অসি লাইরিক অসিদা অশুকী মতিক পুত্রিং লুপবয়ে মজদি লাইরিক অসিদা রাওরিবা মচাক খরা—শেল থুমগী, লমচৎ খাজংকী, লু-হেনবগী অমশুং মরু ওটেন মহোখা লাইয়েংগী মরাম অসি মণিপুর সমাজদশু খরা কাজবা পীবা উমগজা হায়না—রাটৈ রাটৈগী নজগা চপ-চাবা মিনিং নজবশু চাওরাকপা অর্থ লোরগা—লাইরিক অসি মৈতৈলোন্দা অশুবাদ ভোজবনি। অমনা পাক্রবা সমুহগা পীক্রবা পাংকা চাদমনিংলুবদগী, মৈতৈগী ওইবা রাটৈ রাতা খরা, রাকায়রকপা রাটৈ খরা অমশুং অতৈ রাটৈ করা অসি খাজিরবগী পাৰদা অমদি অর্থ লোবরা খুংনা চাবা রাওরবশু মণিপুরী সমাজবা খরদা কাজবা পীবা উল্লবদি সমাজনা ঐবু মডেং পীবিরে হায়না লোজগে অমশুং সমাজদা ঐনা শিংবা উল্লরোইদবা লমন ভোজরবনি।

লাইরিক অসি কোংনবা হোংনবদা পাউতাক করা পীবিধিবা খ্রীক্ষেত্রি কাল সিংহ অমশুং লাইরিক অসিমক কোংবদা রাটৈ পয়েং অমশুং বনাগী অচুম অবান য়েংবিধিবা পোখাবা খজ্রবা খ্রীও: মজি সিংহ অমশুং ছাপা খানাগী মৌই করুগা অমশুং মখোরদা শিংবা উল্লরোইদবা লমন করুগী কাউঙমদ্রবা পোংলুম অমা ঐগী ইথুজা লৈরে। অমনা বনাল লানবনচিংবা করিগুখদা খেনবিরবদি ঐবু ডাকপিয়।

অরোইবদা ইংলিসকী রাটৈ করা অশুবাদ ভোদবা থমজরিব-সিন্ধু কায়দা খোজরবনি অদুবু ইংলিসকী রাটৈ পয়েংখিং অসি কজ-মনগ্রবা অদুদা কারহরিংদদুনা থখনি। মসিমশু মরায় ডাকপিয়।

খ্রীগাক্সোজাং সিংহ

হীরন্ম-লামায়

হীরন্ম		লামায়
১। অহানবা অধ্যায়—হকশেলগী নিয়ম	—	১
২। অনিস্তবা অধ্যায়—হিদাক্তা ঐগী মত্ত	—	৬
৩। অহুমস্তব অধ্যায়—হকচাং ফবগী অর্থ	—	২৩
৪। ম'রস্তবা অধ্যায়—ম ওঠবগী হকচাং	—	২৮
৫। মঙাস্তবা অধ্যায়—মু'শিং	—	৩৪
৬। তরুকস্তবা অধ্যায়—ঈশিং	—	৪৬
৭। তরেংস্তবা অধ্যায়—চিঞ্জাক	—	৫১
৮। নিপালস্তবা অধ্যায়—হরাই চেংরাই	—	৬৫
৯। ৯স্তবা অধ্যায়—শঙ্কোম ১মুং শঙ্কোমগী পোংখোক	—	৬৬
১০। তরাস্তবা অধ্যায়—চ, কোকী অমমুং কোকোরা	—	৭৭
১১। তরামাংখোস্তবা অধ্যায়—ময়াটকাবা চিঞ্জাক	—	৮৩
১২। ১২স্তবা অধ্যায়—এঞ্জাংদা শাজিন্নবা ময়াটকাবাশিং	—	৯৯
১৩। তরাহুংদোইস্তব অধ্যায়—মনামশিংগী চিঞ্জাক	—	১০১
১৪। তরাম'রিস্তব অধ্যায়—খোংদবা চিঞ্জাক	—	১২৫
১৫। তরা ডাস্তবা অধ্যায়—বৈ-রাগী চিঞ্জাক	—	১৪৫
১৬। তরাতরুকস্তব অধ্যায়—চাং মায়বা চরা	—	১৪৭
১৭। তরাতরেংস্তব অধ্যায়—কয়ায়াম্ব অমমুং কয়ারক চাবা	—	১৫৮
১৮। তরানিপালস্তব অধ্যায়—হকচাং কনবা চরা হেনব'	—	১৬৫
১৯। তরামাপলস্তব অধ্যায়—চিঞ্জাক চাং য়ে'বা	—	১৮০
২০। কুনস্তবা অধ্যায়—পি-পা তিরবা	—	২০১
২১। ২১স্তবা অধ্যায়—অঙাং পোকপা ১মুং অঙাং য়োকপা	—	২৩৩
২২। কু'রখোইস্তব অধ্যায়—শাজেল	—	২৪৩
২৩। কু'হমদোইস্তব অধ্যায়—ফিজোল	—	২৫৩
২৪। কুনম'রিস্তব অধ্যায়—হকচাং করয়া কন' থমগনি	—	২৫৮

অহানবা অধ্যায়

+ ০ +

(হকশেলগী নিয়ম)

“Prevention is better than Cure” হায়বা ঐখোয়না
হায়নবা অমা লৈ । ঐখোয়গী অপংবা অমসুং চেকশিন্দবদগী ধো-
রকপা অনাবদা, খুৎ খাত্তনা লাইয়েংবদগীদি হকচাং কনবগী পাইথ
কয়া কয়া মাংজোননা ডাকপা অসিনা অরাইবা অমসুং কায়রবা
রাখলনি । মসিদগী হকচাংগী নিয়ম অসিবু চুয়া খঙনবা হোংনবা
অসিনা অশিংবা অমসুং রাখল লৈবা মৌগী থবক্ৰি ।

“The mind can make a hell of heaven or
a heaven of hell” মিলটন হায় ; মসিদগী ঐখোয়না খঙই
মাত্তদি স্বর্গ হায়বা পোং অমা নোংখক্তা লৈতে অতুগা নোরোক
হায়বা পোং অমসু লৈমুংদা লৈতে ঐখোয়না রাইহে অসিগী চপ
মায়বা রাকম খরসু সংস্কৃতা থেংনৈ । “Mana eva manushya-
nam karanam bandha Mokshayoh । মীওইবগী নিংতখা
হায়বা অসি মীদুগী রাখলগী মখা পোমি । মসিদগীসু ঐখোয়না
খঙবা ওমই মাত্তদি মী অমনা মশা ফবা নক্তগা কন্তবা অসিসু মীদুগী
পুক্রিংদা লৈ । অনাবা হায়বা অসি ঐখোয়গী থবক্তগী ওইবত
নঙনা রাখলগীসু পোক্কপনি । মী অয়াথনা কোলেয়া,

লাঠিধোঁকপা অমসুং প্লেকপু কিবদগী শিবনা, লাইনাশিং অদুনা
নাহুনা শিবা মশীংদগী হেজি হায়বা কাওরবা ডাক্তর অমগী রাঙাংসু
থোংনৈ। মসিমসু তশেংনা চুমই কাহুদি মৌকিখিশিংনা হিংলিঙদা
হয়্য হয়্য শি।

অপঙবা হায়বা অসি অনাবা হোরকফমগী অচোঁবা মরম
অমনি। ঐথোয়না য়োনা পঙবদগী অচনা অনাবা অমগী মরমদা
কাওবা চমই। ঐথোয়না অনাবগী কিবম অদু হোমা খাখিহলি।
ঐথোয়না হকচাং কনবগী অহানবা পাঁচৈ খরা অদু কাওবা খঙজদবা
মরমদগী অপঙবনা ঐথোয়বু হিদাক মাইবগী জমবিলা চনবা
হোংনৈ অহুমা অরানবা উপাই কয়া শিজিন্নব হোংনৈ। চুমবসু
কয়া গুজনিঙাই লৈতে মাদুদি ঐথোয়না ইথুতা লৈবা পোংপুদি
খঙদনা মীথুতা লৈবা পোংপুদি খঙলি। ঐথোইনা ঐথোয়
ইশাসী, লৈকাইগী মরমদা খঙজদে, অদুবু ঐথোয়না চিনফা পুবদগী
বিলাত্তা লৈবা চিং অমসুং তুরেলগী মমিবুদি খঙলুন্নি। অতিয়াদা
খোক্কা মশীং লাকঙমজব খরানমিচাক্তী মমিং খঙনবা হোংনবদা
ঐথোয়না অরাবা কয়া খঙলি অদুগা ঐথোয়গী য়মদা লৈকা পোং-
পুদি খঙবদা কান্দব পোংনি হায়না হুন্দোক্কা। ঐথোয়গী ইমান্দা
মিংমক্কা সাকি ওইরিবা মহোশা লাইরেন্দী (Nature) গী মখল মখা
হায়বা লিলা ময়াম অসিদি খজিক্তা কাওবা ঐথোয়না চেকখিনবা
ভোদে অদুগা অঙাংনা লাইকদিবী সিনেমালা খান্নবুদি য়েংলি।
অহুগুয়া, ঐথোইগী ভোং অমসুং শকনা করুনা শেমগংপগে ঈনা
করুনা চেনবগে অমসুং অমাজবা ওইরকপগে, ফলবা দাখল অমসুং

পুষ্টিগী অপায় হুখিলী ইহুয়া ঐখোরগী রাখল শেঃহুকাখেলনী হুকা-
চাংনা লেংদনা লৈবুগা হাখলনা মপাল নাইজবা মকম অমহুং মতমদা
কোয়লিখগে অসিনচিংবা ঐখোইগী মহোখা লাইলৈখোইগী মহংদা চংলি-
বা লখী অসিদা পংখিলুনা লৈখোকপা অসিদি ইকাইনিঙাইনি ।
ঐখোরগী হুকাচাংনা ঐখোরগা অমুক য়ায়া নকবা কলিঙবা পোং
অমহুং লৈতে । অমহুং ঐখোইগী অপংবসি অমুক মতিফ
(য়ায়া) চাংদমনিঙাই লৈতে অমহুং ঐখোরগী খোখাদবা অসিহু
হারনিঙাই লৈতে ।

পংমনবা ঽমহুং খোখামলবা অসিবু জয় ভোবা অসিনা মী পুষ্টিগী
মখোনি । হুকাচাংগা মরি লৈববা খরাইদগী মক ওইবা নিয়ম
খঙবা অসিনা মী পুষ্টিগী মখোনি । অসিগুয়া মখলগী
পাউডাক অসি লাইলিক তম্ফমখংদনু শোরদনা খঙহনগদবনি
হোজিকী মতমদা ইচম চখা পাংনোখা অমহুং অশোকপা অসি
করয়া য়েংগদগে হায়বা খঙদে, ঐখোইগী খোঙদা তিখঙ য়ুখু বদি
আখা লৈতে । ইচম চখা লিল অমনা চিকগ্রবা ধোক্তবনু
ঐখোয়না কিবা অমহুং পুষ্টিগী শোকপা (dismay) কাওই ।
অসিগুয়া অলিকপা অনাবখিঃ অসি কাওবা ঐখোরগী মপুং
কাদবদগী য়ায়া লুখিরা খজিনলুরবদি, ইকায়বনা লু লুখববা
ডাই ।

কলিহু লৈতবা অচখা লাইনা অমগী কাওবা ঐখোরগা
হিলাকী মাইবা (ডাক্টর) কোই । চাং নাইবা ডাক্টর কন্দবা
খোক্তগনা অচখা মাইব (quack) গী পাউডাক লোই । কলিঙবা

লাইনা অমত্তা হিদাক নত্রবদি কনবা ওমদে হায়বা অরানবা।
 রাখল অমগী মখাদা ঐথোয়না হোৎনরি। হিদাক অমত্তা হিদাক.
 মচন তোইনা লোতুনা লাইয়েলিবা অনাবা অতুদি ময়ুমদা পৈ-
 শিন্দুনা লৈরিবা কত্ত হাওথিশিংবু কুপশিন্দুনা থম্বগুস্থনি।
 অনাবা নত্রগা লাইনা হায়বা অসি হকচাংগী করিগুয়া মফম
 থরদা কত্তবা মচাক য়ায়া পৈশিন্দুনা লৈরে হায়বগী মহোশা
 লাইরেখীনা পীবা কাংশি (warning) নি। হিদাক কুপ-
 শিন্দুনা থম্বগী মহত্তা কত্তবা মচাকশিং অসি লৌথোক্কা
 হোৎনবদা মহোশা লাইরেখীগী নিয়ম ইনবা অসিনা রাখল
 লৈবগী থবক ওইবা ভাবনি। হিদাক শিজিন্নতুনা লাইয়েলিবা
 মীশিং অতুদি মহোশা লাইরেখীগী থবক অসি পোৎলুম অনি
 গুহনবনি। অতুগা অতোপ্পা অমরোমদনা করিগুয়া মহোশা
 লাইরেখীগী আহানবা নিয়ম থরা ইন্দুনা মাগী থবক্তা মতেং
 পাংবা অসিনু অরাইবা থবকনি — খুদম ওইনা হায়রবদা চরা
 হেনবনা হকচাংদ কত্তবা মচাক পৈশিন্জনবা গুয়োই, অমুয়া
 হকচাং শাজেল, ভোরগা হকচাংদা পৈশিন্গদবা কত্তবা
 মচাক অতু হুমাং ওইনা পুথোরকই। থরাইদগী হেনা
 দরকার ওইবা অমনা পুকনিং অসি ঐথোয়গী খুতুমদা থম্বা
 অসিনি।

ঐথোয়গী লৌশিংদগী কংবা ওমই মাতুদি করিগুয়া হিদাকী
 লিক্রি অমা য়ুমদা চংথিবা মত্তমদা মসি অমুক থোরকনি হায়বা
 থম্বগুহু, অতুবু মসিনা মথং মথং লিক্রি পরেং পরেং চিংশিন্নকই।

হিদাকপু লাইগুয়া শিজিন্নতুনা (নিংতুনা) মপুলি চুপা অনাবদগী
কন্তবা অতুগুয়া মী কয়াশু উরি। ওসিদি মথোয় ডাক্টর অমনা
য়েংলি অতুগা হয়েংদি অমনা য়েংগনি। ডাক্টরনা পুন্সিচুপা
লাইয়েংনবগীদমস্তা কান্নতুবা রাখন তোতুনা মথোয়গী পুলি লেলি।
জাষ্টিস স্টেফেননা হায়থিবা অমা লৈ, হকচাংগী মরমদা ইথঙ
থঙতুবা হিদাক মাইবশিংনা হকচাংদা কাপশিনগনি হায়বা অসি
ওনথোক্কা ওক্কা থোকট। নোংচুপলোমগী অগোবা হিদাক মাই-
বাশিংনা ফাওবা হায়রবা রাখল অসি চুশ্মি হায়না লোনরবনে।
সর অষ্টলি কুশরনা হায়বা হিদাকী মহোশারোল
(science) অসি অচম্বা অতিথিগী থব'ক্কা। সর জোন
সেবিসনশু মসি যাই মতুদি হিদাক্কা লাইয়েংবদগী মহোশা
লাইয়েংনা লাইনা কয়া লায়না ফহনব ওমই। ডাঃ বেকর
অমশুং ডাঃ ফ্রেন্সনা অ'সিগুয়া রাখল অ'সশু বাই মতু'দি ম'হক্কা
মী হাংপনা হিদাক্কা হাংপদগী মশীং হেল্লি। ডাঃ মেসো'গুডনা
অস য়োনা হায়রি মতু'দি, লান, চাক তা'বা অমশুং তমাথরবা
প্লেগকী লাইনাগা পুনশিল্লগা শিবা মৌশিংদগী হিদাক্কা মী হাংপনা
মশীং হেল্লি।

মসিমশু লোশিং অমনি মতুদি ক'রগুয়া মক্ষম অমদ ডাক্টর
মশীং হেনগৎলিবা অতুকী মতিক লাইনা মশীংশু হেনগৎলি।

ডাক্টরগী মত্তেং লোবা অসিশু থোইনা কান্নদে। ডাক্টর
থাদোক্লিংদবা অমশুং হিদাকপু পুমথা থাদোক্লিংদবা মৌশিং অতুদা
ঐথোয়না হায়নিংই— As far as possible, possesses your

souls in patience, and do not trouble the doctors. In case you are forced at length to call in the aid of a doctor, be sure to get a good man ; then follow his directions strictly, and do not call in another doctor unless by his own advice. But remember, above all, that the curing of our disease does not rest ultimately in the hands of a doctor.

অধ্যায় ২ শুবা

হিদাক্তা ঐগী মত

মতম অমদা এহাক অসি হিদাকী থবক অসিবু যান্না মুংশিবা ওইরশ্মী। লৈবাকীদমক্তা ডাক্তর অমা ওইবা হায়বা অসি ঐগী পুকচেল্লি। ঐনা রাখল অসি যানিংজে। হিদাক মাইবা (বৈদ্য) শিংনা লৈবাক অসিদা করিগী ইকাইথুম্ফম ওইবা ফিবম অমা লৈত্রিবনো হায়বা ঐ হোজিক্তা থঙলে।

ডাক্তরশিংনা ঐথোয়বু যাওহলে। করিগুম্বা মতমদা ঐনা খল্লি মক্কাদি থুম্ফুং মাইবশিংবু মগুন লৈরবা হিদাক মাইবশিংদগী হেল্লা খাট্জৈ। মসি খল্লুনা য়েংসি, হকচাংগী

মরমদা চেকশিনবা অসিনা হিদাক মাইবগী মথোনি। অতুগা তশেংনা হায়রুরবদি মসি ওইদবা কাওবা য়ারি। মথোয়গী তশেংবা মথোদি হকচাংনা তিনজং কাইজংহন্দুনা চৈনাখোল কাও-হল্লিবা লাইনশি'দগী নাস্তোক্রবা হোংনবা অসিনি। অনাবশিং অসি করম্মা হোরকপগে? তশেংবদি ঐখোরনা খোশাদবা নল্লগা কত্তবদা হৈনবদগীনি। হেল্লা চাশিনবদগী ঐ চাবা তুমজে। ঐনা ডাক্তরদা চংলে, মহাক্সা ঐডোন্না হিদাক পীরে; ঐ অনাবা করে। ঐ অমুকসু হেনজিন্না চারে; ঐনা হিদাকশিং অসি অমুকসু চারে। ঐনা হিদাকশিং অসি অহানবদা লৌদবা থোক্স-বাদি ঐনা তোজরমগী দণ্ডি ফলমগদবনি অমসুং ঐ অমুক হেল্লা চাশিল্লমলৌদবনি। ডাক্তরনা ঐবু অখিংবা অমা ওইছনা হিরম-সিদা হৈনহল্লে। ঐগী হকচাং অসি হেল্লা মুংঙাইতবা কাওরক্কে, অতুবু পুক্রিংদি পোথাবা ফংজি। মরমদি হিদাক্তা চাং নাইনা হৈনবা অসিনা পুক্রিং জয় তোবা ওমদবা ওইহল্লি।

ঐ নোরোক্তা হৈনরে, ঐ মহিকপু পিকশিনহল্লি, ডাক্তরনা ঐবু লাইয়েংলি মসিগী মরিং মরাংবদি ঐনা নোরোক্তা হৈনরে হায়বা অসিনি। ডাক্তরনা ঐবু খিংবা পীরমদ্রবদি, মহোশা লাইরেম্বোনা মাগী মথো তৌরমগদবনি, ঐনা ইশাগী মবুংঙো ওইরমগদবনি, নোরোক্তগী নাস্তোক্রমছনা ঐ মুঙাইরমগদবনি।

লাইয়েংশং (Hospital) অসিনা পাপ শলোকপগী সং-ষ্ঠাল্লি। মীওইবনা মশাবু মৌরাইছনা অনাববু ওমরনি হায়না লৌই। নোংচুপকো ডাক্তরনা অমুক হেল্লা কত্তে। মীওইবগী হকচাংবু লান্না চেকশিল্লবগীদমস্তা চহি খুদিংগী লা লিখিং ২ হাংলি।

ମଧ୍ୟୋୟନୀ ଶାନ୍ତା ଚାନ୍ ସେଇ । ସନ୍ଧ୍ୟା ଶ୍ରୀ ଅମନ୍ତା ଲୋଦେ ।
ସୌନା ହାୟନେ ମହୁଦି ଐଧୋୟନୀ ହକଟାଂଶୀମନ୍ତା ଜୀବ ଅନୁକ ଯାନ୍ନା
ହାତ୍ତା ଦରକାର ଓହ୍ଲେ ।

ହାୟରିବା ଡାକ୍ତରଶିଂ ଅସିନା ଐଧୋୟନୀ ସନ୍ଧ୍ୟା ଶ୍ରୀ ଭାବ ଅଛୁ
ଲେଖା ତାହାନ୍ନି । ମଧ୍ୟୋୟନୀ ହିଦାକ ମଶେମନା ଶାନ୍ତା ମହାଓ ନନ୍ତ୍ରଗା
ସୁଗୀ ଶରକ ଯାନ୍ନା ଯାଓଟ । ଐଧୋୟନା ପାନ୍ନିବା ସନ୍ଧ୍ୟା ଶାନ୍ତା
ଅସିବୁ ଅନୁ ବିଶ୍ୱାସ ନନ୍ତ୍ରଗା ଅନ୍ତାଓବନା ପାନ୍ନିବା ହାୟନା ଐଧୋୟବୁ
ଚାଉଞ୍ଚହରବା ତୋଷିନେ । ଡାକ୍ତରନା ଐଧୋୟବୁ କନ୍ତବନା ହେନହାନ୍ନ
ହାୟବା ଅନୁସନ୍ନି, ମସିଗୀ କଳନା ଐଧୋୟନା ଶାନ୍ତା ବାରକଚବା ଓହ୍ଲେ
ଅମନ୍ତା ଶ୍ରୀ ମାନ୍ନେ । ହାୟରିବା କିନ୍ତୁମଶିଂ ଅସିନାଦି ଐଧୋୟନା
ଲେଖାକ ଅସିବୁ ସେବା ତୋବନା ମତିକ ଚାନ୍ନି । ନୋଟ୍ତୁପଲୋମଶୀ
ହିଦାକ ଶିକ୍ଷିତବା ଅସିନା ଐଧୋୟବୁ ମୋନାହି ହେନା ଓହ୍ଲେବନୀ ରାନି ।

ଐଧୋୟନା କରାଗୀ ହିଦାକ ଶିକ୍ଷିତରିବନା ହାୟବା ଅସି
ଧନ୍ନିଂଓହ୍ଲେନି । ମିଓହ୍ଲେବା ଜାତିବୁ ସେବା ତୋଗେ ହାୟରିବାଦି ଐଧୋୟନା
ମସି ଲୋରୋହ୍ଲେବନି । ବ୍ୟାବହାର କନ୍ତବା ଅମନ୍ତା ହେନାକ ଧୁନ୍ତବା
ଐଧୋୟନା ଡାକ୍ତର ତମହି । ହାୟରିବ ହିରମସିନା (ଧବକ) କରାଗୁନ୍ତବା
ମିଓହ୍ଲେବନୀ ଅନୁସନ୍ନି ସେବା ଅନୁ ଯାଓଦେ ହାୟବା ଧୁନ୍ତବା ଓହ୍ଲେବନା
ଐଧୋୟନା ହୋତ୍ତନରି ଅନୁଗା ମସିନା ଅହୋୟନନା ମିଓହ୍ଲେବା ଜାତିବୁ
ହେନା ମାନ୍ହାନ୍ନି । ଡାକ୍ତରନା ମଧ୍ୟୋୟନୀ ଲୋଶିଂ ଓହ୍ଲେ ଅନୁଗା ଲାହି-
ସେନ୍ତେଲ ଯାନ୍ନା ରାନ୍ତା ଲୋହି । ମେନ୍ତା ଧନ୍ତା ଚାନ୍ତନା ଶେନ୍ତା ହିଦାକ
ଅନୁନା ଲୁପା ଯାନ୍ନା ଲୋହି । ମିନ୍ତାମଶିଂ ଅସିନା ଶାନ୍ତା ଅମନ୍ତା

মথোয়গী লাইনা অত্ কোকনি হায়না খনবদগী হিদাক্ অসিমক্কা
মথোয়বু নমথাক্ তৌহস্তি । মৌওইবগী ফজরবা ফিজোন শেতুনা
পোংলিবা ডোক্তরিং অসিদগীদি অচম্বা হিদাক্ মাইবা (quacks)
অসিনা হেন্না থাজফম থোক্তা ?

নাদ্রিটোন্দা ঙাকহোনবা হেন্না ফৈ ।

হিদাক্তা মতাংদা ঐগী রাখল অসিবু লায়। অর্থ হেন্দোক-
খিরবা অসি থংনবা, ঐনা নথোইগী ফজরবা হৈনরিবা
অত্ খুদম খরা পীড়না শেংদোকৈ । হিদাক্ শং (লাটয়েংশং)
মশাং হেনগংহনবা অসিনা চাওখংপগী চাংয়েং নস্তে । We want
healers of souls rather than bodeis' The multi-
plicity of hospitals and medical men is no sign
of true civilization. The less we and others
pamper our bodies, the better for us and the
world." (যুমশাগী ফনবগীদমক্তা) মৌরক্তা য়োকপা শাশং অসি
ফনবগীদমক্তানি । pinjrapoles কোবা লাইনামশাং হেনগংহনবা
অসিনা থোশারক্তবগী খুদম অমা ওইরকপগুস্তা অসিনা অহোইনদুম
মাঙনবগী মশক্তি । মরম অত্চনা ঐনা আশা তৌরি মাত্চুদি লাইনা
অসিবু য়ে'বদগী হেন্দোক্তুনা লাইনা অসি ঙাকথোক্কা হোং-
নগদবন । লুংহনবাসীগী মহোশারোল অসিনা হেন্না লেস্থনি
হায়না ঐনা লৌই । হোজিকী নিয়ম অসিবু (মিত্রং) যাত্চ'ন
হায়না লৌই মরমদি, অসিনা হকচাংদা মরমচাদনা কাম্বা পীরি

অতুগা হুংদা লৈবা পুকেচেলবু তশেংনা খোশাবিজে । পুক্রিং অমসুং হকচাংবু কননবগী খিজিন্ননবা ঐনা ছাত্ৰ অমসুং অরাংবা ওবা (professor) শিংদা তকশিনজগনি অমসুং মথোয়না হকচাংগা মরীলৈরবা লায়েশিং অতুগী মহৈসু শোয়দনা লাক্কনি হেজিকী মহোশারোনগী হিদাকশিং অসি ধস্মগা থাইনরে । জুমৎ খুদিংগী নামাজ শোল্লিবা নত্রগা গাইত্রি শোল্লিবা মী অতুনা লাইনা চেনবা হোননে । অফবা পুকেচেল্লি অফবা হকচাং শেমগৎ-কদবনি । ধস্মগী মরুওইবা চেনরোল অসনা পুক্রিং অমসুং হকচাং অসিবু যোকই শায়বসিনা ঐবু লোশিং ওইহল্লি । পুক্রিং হকচাং পুন্না পুরকুগা, অকরুবা খোশিল অমা মাহবশিংনা পুরকুবা শায়বা অসি খন্দুনা ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌজগে ।

হোজিকী যানশিল্লবগী হিদাকশা, লাইও- তাকপদা মীওইবগী হকচাংদা অরেল্লা মচাক অতু কাউখোক্তুনা, খবকী মতাংদা শোয়দনা নৈনগদবা ওমথৈ অতুসু খোশাজে । হকচাংদগী অনাবা কোকজন্ননবা হোংনবদা অপিকপা জীব শেমগী দাবী claims of sub human creation) অতুসু সুকৰ্ণো খোশাজে । মীন মবুঙো ওইবা অমসুং জীববু ঙাকপি শেনবিবগী মন্তুতা হেল্লা তমথিবা ওইরকলে অমসুং হিদাকী মহোশারোল অসিনা চাওরাক্সা মরুওইবা তমথিবগী মরু ওইবা খুংলাই অমা ওইরে । হোজিকী মতম-দা ঈশ্বর অমসুং মাগী নিংখিরবা খুংশেমশিংগী মাইয়েক্তা তোরিবা খবকশিংগী মন্তুনা শাদা চাংয়েংবা (vivisection) অসি কন্তবশিংদগী

খাইদগী কস্তবনি হায়না লোই। ঐথোইগী পুন্সি অসিগী মমল
অসি ঙা-ঙা হাংপা অসিনা ওইরবদি ঐথোইনা হিংবা অসি
কাণবা দাদবা কৈ। ঐথোইনা হুমিং খুদিংগী শোজরিবা, আশীর্বাদ
নি ক্ষদিনি, ঐশ্বর—অপাস্থা তাইবাবু লৈত্রবা, সচিদানন্দবু মসিনা
হুংহাইল্লব পোকল্লি, পালি ওইনা ঐথোইনা ঐথোইগী মকপ
জীবনি দা হুংশিবগা মচাক অসি পীবা ওমদ্রবদি, ঐগী মস্তা
ঐশ্বরনা ধবতা উং পরবা ওমদ্র অসিবু ঐশ্বরদা ইহোকনি হায়না
ঐথোইনা লোই দা।

অহোশান্তেন্দা কুপা নৈনবগী কান্ধা

অসিহা ওবা হায়রগা হোজিকী বিজ্ঞানিকশিংনা ঙাগংহল্লিবা
ণি জনলোন পুরুচেল রাখল অসিদা ঐনা ঐগী অপিকপা কাংগং
(tribute) অসি পৌনিংই। ঐগী ঙাখন্দি পুন্সিগী (spirit)
আবা চেল্লিবা (পুরিবা) লমজিং অসিগী মাইখোক্তা লৈরে।
মসিগী ভাবক (clientele) অমহুং মচাকশিংবু (materials)
ইচম চম চাওখংইনচুনা লমজিংহনগদবা নিয়ম-ভূয়ম (laws and
methods) অদ্রবু পুথোকপদা মরু ওইনা নৈনরি।

অদ্রবু মত্তমসিগী বিজ্ঞানিকশিংনা অচুয়া কনবা হোংনবদা
মৈ-হোনা খোঁরাংলবা, নোয়া কনবা অমহুং ঙাদোকপা অসিনা
খোংলিবা অসিবু ঐনা ঙাগংপা নত্তনা অতৈ করিমু লৈত্রে।
ঐথোইগী হাকিম (Hakims) অমহুং বৈজ্ঞানিক হায়রিবা
পুরুচেল অসি পনবা য়াবা অদ্র কাওবদা উংখোকনিংদবা লোশিং

কয়ানা চাং য়েংবনা য়ুমকম ওইরবা, ঐগী কোরবাক্স (record) ইরবা মত অসি হুঙাইতবা ওইরি । মথোয়না করিগুন্না (পথাপ) অমস্তা ইন্দনা চংলি । মথোইনা খজিক্তা কাওবা থিজিনবা ভোদে । লিরবা হিদাকশিং (indigennous mordern research) তশে'না লংখোককম খোল্লবনি । মতমসিগী কুপ্পা নৈনবা অসিবু শাগোমদবা মরম্মা, মথোইগী মথো অসি মুংশিল্লকলে । শিবা য়ানা লাল্লবা অসি হুন্দোক্তুনা আয়ুর্বেদিক অমস্তা য়ুনানিগী হিদাকী বিজ্ঞানিক্তা শেখুনা মহং শিন্দুনা মসিগী খুইদগী রাংবা মগুণ পুরকপা অসিনা শিবা য়ানা লাল্লিবা অসি কোক্কনি হায়না ঐনা আশা ভোই । Omittable নিয়ম অহুম তিল্লবা অমস্তা মাগী মাগী ভোপ ভোপ্পা মরান শেংদোকপা অসিনা মরান চাল্লনা তিল্লগনি হায়বা অসি য়ান্না হেনাক্সা খনমনবা খোকলোইত্রা ? অরোইবদা নোংপোক অমস্তা নোংচুপকী হিদাক মাইবা অসি খেংনবা তাই, মতিক চাদবনি হায়বা য়ারোইদবনি, অমস্তা হিদাকী থবক অসিনা শেল হেগ্না ভাল্লনবগী পুংকোল চেনবতা নস্তনা অরা অনা মৈচাক হেনগংহল্লি হায়বা অসি নস্তন করিস্তু ওইদে হায়বা থাজবা অমা ঐথোয়গী পুংকংদা ঐথোইগী মরক্তা গীবা অসিনি ।

বিজ্ঞান অমসুং কলা বিদ্যা অসিনা শেংলবা মতমদা

পনৰদা মতিক চাৰবা Anton Tchegov গী বারীদগী লোখোৱকপা বারী মতেক এগী মৰুপা এডোন্দা ধাৱকই। বারী মতেক অহু মখাগী অহুয়া ইরি :—

“হোয়, এই হিদাকী মাইয়োক্তা লেপ্প। প্রকৃতিগী মপান্দা উৎকল্লবা মওং ওইনা লাইনাশিংগী মরমদা নৈনবা অসিতনা দরকার ওইগনি। অমসুং নখে যবু লাইয়ে নবগীদমক্তদি দরকার ওইদে। কনাগুয়া অমনা মপুং ফানা ফনবা লাইয়েংলবদি, লাইনাবু লাইয়েংবা নস্তে। মাগী হোৱকফমবু থিবনি। লাইনাগী হোৱক-ফমগী মৰু অসি লোখোকউ অহুতদা দৈশানা তানশিনজবা (ওইহনবা) লাইনাশিং অহু অমতা উবা ক'নোই।

“লাইনাশিংবু কোকহনবা ওয়া মহেশাৱোন (বিজ্ঞান) অমতা এনা থাকদে। বিজ্ঞান অমসুং খুংশেম অনি অসি তিল্লরবা মতমদ, মথোয়গী পম্বুংফমদি লোউবা নাইজবা অমসুং লেংজবা ওইবা নন্তা ওহাকী ওইনা অমসুং অহোংবা নাইবা ওইরৈ :— মথোয়না অচুথবু অমসুং পুন্স হায়বসিগী অৰ্থবু লেপ্তনা থি'র। মথোইনা ঈশ্বর অমসুং থরাইবু থি'র। মথোই অসিবু কাৱদবা অমসুং হোজিক মতমগী ফলবশিংদা পুনশিল্লবা মতমদা অংদি লাইয়েংখং মচাশিং অমসুং লাইত্ৰেবীদা পুনশিনৰদা মথোয়তনা পুন্সিবু অপনবা পীদুনা অৱাৰা তাহলি।

“বিজ্ঞানিকশিং, লাইরিক টাইবশিং অমন্তুং শিননাঃইবশিং
অসি থবক য়াঙ্গা কল্লি। পুন্সিদা শিজিন্নরিবা পোংশিংবু
নোংমা নোংমগী মশিং নাইদনা হেনগৎহনবগীদমস্তা মখোইব
থাংগল্লি। ঐখোয়গী হকচাংগী অপাংদি হেনগৎহল্লি অচুব
অচুংদি লাপ্লা লৈথ্রে অমন্তুং মীশিং অসিনা ঝাটদগী চাওখত্তবা
শা-ঙাগী মভোগুয়া লৈরি। পোং ঝুদিংনা মীওইবা জাতি
অসিবু মাংহন্নব হোৎনরি। অমন্তুং পুন্সিগী পাজল থোকপা
য়াবা অপুয়া মাংনবা হোৎনরি ”

ঐনা বারী মশা (original) অচুদি পাখিত্তি, অচুব লেখক
লোরিবা লাইনাগী মরু ওইবা মরম “হকচাংনা তানশিনবা
(ওইহনবা) অসি করিগুয়া শিনশংদা নিংখিনা নোংমা অচু নন্তে
অচুব য়াঙ্গা রাবা জীবিকা ভায়া হোৎনবদা অরাবা লংজনিবা
লোমো অমনা লোংশং ওইন কংজুরিবা অচুবুনি। “হকচাংনা নত্রগা
পাজলনা তানশিনবা (ওইহনবা)” হায়বদি রাসিয়াগী রাইই অর্থ
হন্দোকলিবা অসি ঐনা থঙবদা য়াঙ্গা ঝুংঙাইরবা বারী মভোক
অসিদা য়াওঁরবা নিংখিনা বারী লোরিবা পন্দুপ অসিদা, বিজ্ঞান
অমন্তুং কাল বিচা অসি ডাইহাকী ওইবদগী থন্দোকবন্তু রাই।
হোজিকী বিজ্ঞান অমন্তুং কাল বিচা অসিনা মীওইবগী জাতাবু
রাংনা থাংগৎপগী মহত্তা মাঙহল্লি হায়বা অসিদা কনানা য়ারোইদগে
অমন্তুং ঐখোইদা লৈজুরিবা অসিবু থোগৎপগী মহত্তা হজোইরবা
অপাংমা অসি য়োকথৎলি। মরুওইনা ঐনা হিদাক মাইবলিংগা
থৎনরিবদি আয়াব করিমত্তা থোশাদবা অসিবুনি অমন্তুং

হকচাং থুয়বা কাইগন খেংকল্পবা খুংলাই অসিবু শেমজিন-
 শাজিগ্নবা হোংনবদা করিসু কারদবা অরেয়া অরাবা পোকহ্মি।
 অম্মা আত্মা অ'সি খোলাদহুনা, মীওইবগী গুণ অমসুং
 মশাগী মশানা হারকচবা অসি মাহন্দুনা মথো অসিনা
 (profession) মীওইববু মাগী থুতমদা থ্মি। ঐনা খাগংপগা
 লোয়ননা ইরি মাত্ত দ নোচুপলোমদা অসিগুয়া মখলগী মঠৈ
 তক্ষমশং অমা তপ্ত তপ্ত। য'কাইরকলি অতুবু শোয়দনা লাইনানা
 নারবা হকচাংবু আত্মা গী মত্তেনা শেমজিন-শাজিগ্নবদা হোংনরি
 অমসুং মসিনা হিন্দুস্তা খাজবগী মজ্জা মহোশা লাইরেখীবু
 অনাৰা কহন্নবগী মোহুংনি হায়না লোই। ঐনা অম্মুৰ্বেদগী
 নিয়মগী হাংলবা ওয়াশিংগা খেংনরিবনা অসিনি মাত্তদি মথোই
 অয়'ম্বগী মরস্তা, মীপুমতিংনা ওইজবা ফাওবদা, মথোই মশানা
 তোরিবা অদুদগী য়ান্না হেরা খঙই হায়না উংচনিংবা, মশামকপু
 অমাং অতা লৈত্রবা অমসুং লাইনা পুশ্ববু লাইকোকহনবা ওশ্বনি
 হায়না লোইজ। হায়রিবা ভজলোকশিং অসিগী মশাদা ইকাইবা
 মচেং অমা ফাওবা পস্তে। মথোইনা আম্মুৰ্বেদিকী নিয়ম অদুদি
 তমগেদি হায়জ্জুনা হো'জকী মত্তমদা পুমলোং লোংতুনা থম্মগুম
 উরিবা অথুম্মশিং অসিবু লৈথৎলে। মথোইনা আম্মুৰ্বেদ অসিবু
 শিশুংবা অদুগা মসিদা তশেংবদি ওইদবা পোং অমনি হায়না
 লোই অমসুং অম্মম তোদুনা মসি চাওখৎলক্লিবা বিজ্ঞান অমনি
 হায়না উংপগী মজ্জা অরেয়া লোমদা অমা ওইনা উংলি।
 নোচুপলোমগী মাইবা (physician) অমসুং খাংমাইবাশিং

(surgeon) না পুথোকপা অমসুং হোদোরকপা অসিগী পোংলিবা অসিগী মমু য়ৈথেক্কা আয়ুর্বেদিক মাইবশিংন করিগুয়া পুথোকপা অমসুং হোদোরকপা অমকাওবা ঐনা থেংনত্রি। তশেংবাদি আয়ুর্বেদিকী নিয়ম অসি অরাংবা ওয়াশিংগী লাইওং য়েংবা অসি নিয়ম অমা ওইনা মিহন পায়বা অসিদা লৈরে। হায়রিবা অসি মী অয়াশ্বনা কাওবা অনাবা অমবু এপেনডিসাইটিস কোবা লাইনানা নারে হায়বা কাওবা খঙই হায়না দাবী তোই।

মমাংউদগী খঙনরুবা লাইনা কাওবা মিহন পায়বগী বিজ্ঞান অসিনা লাইনা অপুয়া মাটবশিংবু খঙতল্লি হায়বা অসিদি কনানসু হায়বা ওয়োই। মসিমসু অরেন্ননি মতুদি হোজ্জকী মতুমদদি বাকং অসি যোবা ওয়োই। আয়ুর্বেদিকী মাটবশিংনা অশোই অজাম য়াওদনা ফংবা য়াবা বাকং হায়বু মনামশিং অমসুং অকনবা মগুর শাৰা হিদাকী অকনবা মগুনগী মরমনা লৌশিং লৈবা অসিবুনি। হায়রিবা হিদাক অসিনা মথোয়না থেংনবা অনাবা খরদা শিজিন্নব ওমই, মরম অসনা অনাবশংদা থোইনা অমাংবা অমা পুরকই। শাগী লমক্তা অপাস্ববু থোপং-হনবা হিদাকী পউজেল (advertise) অসিনা ওইথোকপা ওমদ্রবা পাজলদ। ওক্তবা হাপচিনবনি অমসুং হায়রিবা থোশিল অসি চংখদিবা মীশিং অতুবু তশেনা সমাজদা বুদোং থিহল্লি।

ভারতকী ছুপা ওইবশি বু মাঙহল্লিবা অমসুং মথোইগী অপাস্বা অমসুং মৌহৌবগীদমক্তা পেরনবা হিং লবা অহল ওইবশিংবু

হিংচাৰা ওলহল্লিবা অরোই অখম নাইত্ৰবা ওক্তবগী ইটেল
 অসিবু থিংনবা থবক নত্ৰগ। হাকৎনবা আয়ুৰ্বেদিক মাইবশিংগী
 অপুনবা কাংলুপ অমা কাওবা শেয়া ঐনা থেংনদে। তশেংবদি
 অসিগুখা মাইবশিং অসিনা হিদাকী সমাজদা ইকাই থুয়কম
 ওইয়বা খোঙকম অমদি শোয়দনা কংলবনি হায়বা ঐনা থঙই।
 মরম অসিনা হায়রিবা অচুয়া অসি ঐনা মাইবশিংদা হেক
 থঙহননবা খুদোং চাৰা কংবা মতমদা আয়ুৰ্বেদিক, য়ুনেনৌশিংদা
 অচুয়া 'অসিবুয়ু থঙহনবগ' লোয়ননা নোন্মুকপা অমলুং অথাঙ
 কনবগা লে'য়ননা থি'জ্ঞনবা অসিনু থঙহনগনি। মতম অমদা
 আয়ুৰ্বেদিক অমলুং য়ুনেনৌ অ'স অয়ান্ধা পুকচেল চাওবা হিৰম
 অমবু সেবাদুন যান্না চাওখৎলয়ী। মাইব'শিং অ'সবু থাজুনা
 মতেং পিখিবা মতম অমলু লৈখি। অত্ৰবু লোশিংনা ঐবু
 নমথাক তে হে। মাইবশিংগী মরক্তা অশাওবা অমলুং অপঙবা
 কয়্যা থেংনবা অ'সদা ঐ হাদবা ওমদে। যান্না লেমথুবা থবক অমা
 শেগ তারনাগীৰমক্তা ওক্তবগী অমা ওইহনবা অসিদা ঐবু
 থেংই শোকত্ৰি। ঐনা লনাই মীওইশিংবু নিন্দা তৌনবা মসি ইবা
 নত্ৰে। আয়ুৰ্বেদিক মা'বশিংনা মতম শাংন হোংনরিবা অসি
 য়েবদগী ঐগী পুকনিংদা পনিখিবা ভাব অত্ৰ ইচম চয়্যা
 কোদোকপনি। মথক্তা হায়খিবগুয়া, নোংচুপলোমগী ইচিন ইনাও-
 শিংদগী আয়ুৰ্বেদিক মাইবশিংনা কত্তবশিং অসি মতো তল্লে
 (শিল্লে ক্লে) হায়না ঐন মসিং কোরিবা অসিনা পাওথুম অমদি
 ওইদে। অশিংবা মীনা অকবদি লোশিল্লি অত্ৰগা কত্তববুদি লোদে।

নোংচুপলোমগী মাইবশিংনা উংলিবা অসিগুয়া ঐথোয়গী কবিরাজ, বৈদ্যা, অমন্তং হাকিমশিংনা বিজ্ঞানিকী পুকেচেল অহু উংসহু মথোয়না অকোনবদা নোজুকপা অ'স লৈসহু, খাইনগী হিদাকশিং অসি পুথোকপা হোংনবদা নংথরকপা ওইসহু, মথোইনা হৌজিক-মক্তি খুহুম চনব ওমদবা নোংচুপলোমগী হিদাকী মফম (part অসিবু মাইবশিং অসিনা পুকেচেল শেংনা, মশক মুয়া খঙলকপা অমন্তং জুমহনবা ওইসহু। নোংচুপলোমগী বিজ্ঞানিকী ধর্ম'বু ধৌশাদবা অসি হুমদোকসনু, হায়রিবা অ'সনা অনাববু হকচাদগী ভানথোকখিনবা অমন্তং বিজ্ঞানগী মমিংদা খা ওগী তাইবংবু অরাবা অমন্তং তমখিরবা খাজং অমদা লৈহল্লিবা অসিনা খা ওগী চাংয়েং (Vivisection) গী মমিংদা মিংখোন জোরিবা অসিনু মাংখিসহু অয়ুর্বেদিক দিক্তি অসিগুয়া খা ওগী চাংয়েং অসি চংখবা লৈতে হায়না কনাগুহনা পাউখুম পীরকনি। মসি ওইবা তারবদি ঐদি রায়ে। বেদ মরিদা যাওরিবা করি করিগুয়া শক্তি অমা কাওবনা শেংদবদি শেংহনবা ওমদে।

বৈজ্ঞানিকী দ্বাকৎ

ঐনা আয়ুর্বেদিক অমন্তং মুনেনিগী মাইবশিংবু জিখাইবা (criticis) অসিনা আয়ুর্বেদিক অসিবু থিনা শোকহলে। মথোইনহু ঐবু মাধা মপুং ফাদবগী অমন্তং অহিংসাবু মাদবগী মরাল পীরি। অহুবু ঐনা মরাল পুথোকপা নহে। ঐনা আয়ুর্বেদিকপু চৈবা নহে। মসিবু ইহুগে হায়না মথৌ ওইনা

খজিবা মৌলিঃ অত্বে চৈবনি। ঐনা মথোয় অপুখা চৈবা নন্তে।
 ঐনা মরাল পৌরিবা মৌলিঃদি যান্না ভৌশিরিবা মৌলিঃ অত্বে
 মরাল পীজবনি। খাইনগী হিদাক অমন্তুঃ মনা মশিংনা খিজিবনা
 অমন্তুঃ মাইবখিংনা লৌরিবা নিয়ম অসি ঐনা লংখবা অসিগী
 হারেপবা যাবা হাইহ পরেং (proposal) অসি ইশিবনা
 খোইনা ওয়তৈনবা লৈরোই। মরুপ ওইবা পুকচেলনা বৈদ্যালা
 করুগুয়া চৈব যাবা অসি অকোংবনি। ঐনা হারেপ অসিগী-
 দমন্তা হাবা পোকই অত্বে ঐগী লৌলিংনা যুফম ওইরগা
 শেয়কপা মত অসিদি ককথংপা অসিনদি ওইরোই। ঐনা
 শেমখিবা জ্বানগী পন্দুপখিং অমন্তুঃ হারি কয়ান্ন লৈ। লেবন্তু
 লেববা অমন্তুঃ কুইরবা পোংপু ঐনা পামই। অত্বে ঐনা
 মতৌ ভব্বুদি ভাংনা শুকরা যানিংদে। অমন্তুঃ মসিগী মরমদা
 নৈনরিবা লিরবা লাইরিকখিং অসিনা আরোইবা হাইনি হান্নবা
 ঐনা ইকাই থুম্বগা লোয়ননা খাজদে। মমাংটৈদা পোংখিং
 অসিগী উত্তরখিকার অমা ওইনা ঐনা আইনগী মতুং ইমা
 কংকম খোকপা অসি হকচিন্দুনা থন্নগা হেমা ইনাকথলহনবা
 পামই। চৈরিবা অসিনা হাখল খনহল্লিবা অত্বে ঐনা চৈবা
 অসিবু ভাংনা উরাম উরাম ভৌরিবা আবুর্বেদিক ধর্মদগী খাই-
 দোত্রবা মথোই অত্বে ঐনা পাউ পীজগে। মৌইবগী পুকচেলগা
 লোয়ননা অমন্তুঃ মমল খিদনা কুপ্তা নৈনরিবা কাংবুখিং
 অত্বে মাইয়োক্তদি হায়কুতনা খোইনা কান্নদে। মথোই অত্বে
 খিংখায়া যানা জাংই। মথোয়গুয়া মৌলিঃ মশীঃ যান্না
 হেনগৎনবা হায়জন্নি।

করিগী ডাক্তর ।

রাহং—মথোরনা বৈদ্যদা চক্ৰহনা ডাক্তরগী পরিকা অমশুং লাইওংগীদমক্তা চংলিবনো ?

পাওখুম—ডাক্তরনা ভৌবগুমা বৈদ্যাশিংদা মীওইবগী হকচাংগী রাখল অদু যাওদে । বৈদ্যদা রাওরিবা লাইওং য়েংবা অসিদি দোশ অহম (ত্রিদোশ) অহুনি । মথোইনা মসিগী মথোংগী ভোনা খঙবা লৈতে । ডাক্তরশিংনা অতং অখম লৈতনা কুপনা মৈনরি অমশুং থিনবা হোৎনরি । নৈনবা অমশুং খিজিনবা অনিগী মরক্তা হেনগংপা নত্রগা হুহুবিদি যাওই । করিগুমা পোৎ অমক্তা সংসারদা অরেপ্পা নাইদে । অরেপ্পা লৈরবশিং অদুদি পুলি যাওজবনি । অরেপ্পাদি ঈশ্বরভনি অহুব্ মসিদা য়ায়া ঙকপগুম ভৌরবশু, ঈশ্বরদদি অচং-চক্ৰ অনিসিমক লৈরবনি

অহুগী মথক্তা ডাক্তর অমশুং বৈদ্যাশিং অ'সি ঐগী মরুপি । ডাক্তরনা ঐবু থাদোক্তি । মথোয়গী মরক্তগী অফবুদি ঐগী ইচা-তুপিদশী হেমা ঐনা শুংশিজৈ । কনাগুমা অমগী মচাচুপীনা মপাবু থাদোকপদি যাই, অদুবু কনাগুমা অমবু মচাচুপী ওইগে হায়না করুনা লেপকদগে ? বৈদ্যাশিং মশামক খরা থেয়রবা কাওবদা, ডাক্তরনা শিজিন্নরিবা লাইওং য়েংবগী নিয়ম অসি শিজিন্নৈ মৎলমজবদি বৈদ্যাশিংনা অনাবশিংবু ডাক্তরনা চংনবা পাউতাক গীরমগদবনি । মপাজল লৈরবা হিদাকী লোশিং অসি বৈদ্যনা শিজিন্নরি ।

অহুব ডাক্তর, বৈভূষিঃ অমসুং হাকিমশিঃ অসি শেলগী
মীনাইনি। মথোইনা থবক অসি তশেংনা পামছনা হোংনবা
নস্তে। অহুব মথোই থরদি অসিগুহা পুকচেল চেল্লি হায়বা
অসিদা ঐগী জবান অসিগা থেরবা লৈতে। মহোশা লাইয়েং
অসি ওইজবা থিত্তবা থবকীদমস্তা অমসুং মৌয়বগী কান্নবগীদমস্তা
হিংলি। ওসিদি মসি ফাওবা শেল তান্নবগী উপার অমা ওইরে।
মরমসিনা শেলনা ঈশ্বরগী কমথোল অহু করে।

কিদম ওইরবা ডাক্তর

হিদকী অশেংবা লোশিঃ লৈরবা অমসুং শেল তিঃদনা
মীয়াংমদা লোশিঃ পীবা ওহা মথোয় অহু অশেংবা কিদমনিঙাই
ওইরবা ডাক্তরনি।

তাইবংগী ওইবা থবক পাংখোক্তুনা মত্ৰগা সমাজনা পীরিবা
শেল থর অহুদা লোচনা জীবিকা তাল্লিবা মহাক্কা, মাহু মাগী
মীনা পীরিবা শেল থরহু লাইয়েংমল্লি, হায়না থল্লোইদবনি। কন্নিগুহা
কিদমনিঙাই ওইরবা পোৎকী মওংদা ইনাক খুনবা অমসুং লাইরবা
থায়দনা, অনংবা মৌইশিঃদগী লাইয়েংমন লোদনবা সমাজগী অহাৰা
খাঙলিবা ডাক্তরশিঃ অসিবু চহিগী (এলাউয়েল) ডলব
চাউনা পীজবা অসি ঐগী অরেক্সা হাথল্লি।

ଅହମ୍ମଶୁବା ଅଧ୍ୟାୟ

ହକ୍‌ଚାଂ ମରଗୀ ଅର୍ଥ:

ଇଚମ ଚମନଦି, ନିଃଖିନା ଚାରିବା ଅମନ୍ତୁ ନିଃଖିନା ଚଂଜିବା
ଅହୁଗା ଡାକ୍ତରନା ଚଂଦବା ମୌଳିଂ ଲାହୁବୁ, ମଶା କରବିନି ହାୟନା ଅୟାନ୍ତା
ସିନା ଲୋଟିନି । ଅହୁବୁ ଶକ୍ତିକ୍ତଂ ଶକ୍ତିକ୍ତନା ଯେଲବଦି ରାକମ ଅସି
ଅନ୍ନାନବିନି ହାୟବା ଶୋୟନନା ଶଠବା ଓମଗନି । ମାହୁ'ନ—ଜାହିନା
ପଲ୍ଲବା ମି କୟାଗୀ ଘୋଦୋକ ଉଗନି, ମଥୋର ଅସି କନା
ନିଃଖିନା ଚାବନ୍ତୁ ଓଇସନ୍ତୁ, ଅହୁଗା ମତମ ଚାନା ଚଂପନ୍ତୁ ଓଇସନ୍ତୁ । ମଥୋହି
ଅସି ମଶା କରବି ହାୟବଗୀ ଅନ୍ନାନବା ରାଧନା ଲୈରି, ଇଚମ ଚନ୍ଦା
ରାଧନା ମଥୋହି ଅସି ମଶା କରବି ହାୟନା ଲୋଜି, ମଥୋରନା ହିରମ
ଅସିନା ଧନବଦା ତନବା ପୋକହି ।

ତଥେବଦି ମପୁଂକାନା ମଶା କବା ମିଦି ପାକ ଚାଓରବା ପୃଥିବୀଗୀ
ମକମ କଦାୟନନ୍ତୁ କଂବା ଓଲୋହି ।

“ଅକବା ହକ୍‌ଚାଂଦା ଅକବା ପୁଲ୍ଲିଂ ଲୈରବା” ମଥୋର ଅହୁତନା
ତଥେବନା ହକ୍‌ଚାଂ କବିନି ହାୟନବା ରାକମ ଅମନ୍ତୁ ଲୈ । ପୁଲ୍ଲିଂ
ଅମନ୍ତୁ ହକ୍‌ଚାଂଗୀ ମରି ଅସି ଅନ୍ତୁକୀ ସତିକ ନକ୍ତୁ, ମାହୁଦି ମଥୋହି
ଅନିଗୀ ମରଜୁଗୀ ଅମଗୀ ସଠଂ ହେକ କାୟବଦା ଅତୋପ୍ପା ଅମନ୍ତୁ ହେକ୍ତା
କାହିରବିନି ନକ୍ତୁଗା ହକ୍‌ଚାଂ ଅପୁନ୍ତା ଧୁଦୋଂଧିରକ୍ତୁନି । ଅଦୋର ଗୁଳାପ
ଅମଗୀ ପ୍ରାମାନ ଲୋରାସି । ଅଦୋରଗୁଳାପକୀ ମଚୁଗା ସନମଗୀ ଧାନବା
ସ୍ନାଦବଗୁଳା ହକ୍‌ଚାଂଗା ପୁଲ୍ଲିଗା ନକ୍ତୁଗା ଅନ୍ନାଗା ଧାନବା ସ୍ନାଦେ । ଧୁଂଧେମଗୀ

আদোরগুলাপপু মহোশা লাইরেহুনা পীবা অদোরগুলাপ ওইনা
 খন্দুনা কমাগুহা অমতুনা লো হায়বা য়ারোই মরমদি মহোশাগী
 অদোরগুলাপ্তা যাওরিবা মনম অহু অশেংবা অদোরগুলাপ্তা হাঙ্গা
 ৫ দে হকচাংগা পুক্রিংগা অশেংবা মরি থুংবা ওল্লীবা অমসুং অকবা
 লমচে চেনবা মী অমবু মশা কনবা মী অমদগী হেঙ্গা ইকাইথুয়রি-
 বসি ম সদগীনি। অহুম ওইনমক পুকনিং হকচাং অনিমক কবা দয়কার
 ওই তোইগুমসুং অহানবগী অসিনা অকোনবগী অসিদগীহেঙ্গা
 দয়কার ওইরি লমচে যাওদবা মী অমবু তশেংনা মশা কবা
 মী কোব যাদে। পুক্রিংগী লাইনা চেনবা মী অমবুস্ত লাইনা
 চেনবামীনি হায়না লৌদবা ওমদে। হায়রিবা রাইহে অসিগী তশেংবা
 অৰ্ধ হনবা ভারবদি অশেংবা পুক্রিংগা হকচাংগী যুফমনি হায়বা
 অসি রাইহে রাফম অসিদগী ভারকপনি। অমসুং কস্তবা রাখল
 অপুহা অমসুং কস্তবা ইহৌ অপুহা অসিনু মহিকী ভোঙানবা
 মওং অমা নস্তমা করি ওইগদোরিবনো।

অনুয়া থন্নরবদা অকবা শাহৌ লৈরবা মিৎ নাকোং অকবা
 কিবমদা লৈরবা মনাভোয়া মনম নমথিবা পোং নমজবা মচিল
 কস্তবা পোং চাজবা মখোঙ অমসুং মথুংনা কমা নোহা ওল্লীবা
 হেঙ্গা নোয়দবা নজগা কা হেঙ্গা ময়াং কংজবা অমসুং মাগী
 পুক্রিং অমসুং ইল্লিবু মশাগী থুহুমদা থল্লবা মখোয় অহুতবু
 ঐখোয়না তশেংনা মশা কবা হায়না কোবা য়াই। মথক্তা হায়-
 থিবগুয়া অসিগুহা হকচাং অসি কংবদা য়াঙ্গা লুই, অহুবু হায়রিবা
 হকচাং অসি ওক্তুনা থুহা অসিনা অমুক হেঙ্গা লুই; মসিব

অমুত্তং ফংখিবা খোক্তবা মতমদত্ হায়বিবা হকচাং অসি কাই
 হন্দনা থম্বা অসিসু য়ায়া লুই । ঐথোয়না করিগী হকচাং কত্রিবনো
 হায়বগী অশেংবা মরমদি ঐথোইগী হক লম্মনশিং মশা কস্তবদগীনি
 অকাওবা লেখক অমনা হায়খি, অহল লম্মনশিংনা তশেংনা মশা
 করম্বা খোক্তবদি মাইগৈ খুদিংদা মথোয়গী মচা মনাঙাশংনা
 মথোয়দগী য়ায়া হেয়া মশা করমগদবনি । তশেংনা মশা করবা
 মী অমনা শিবগী অকিবা লৈতে, ঐথোয়না শিবা কিবগী মরম
 লৈরিবা অসিগী তশেংবা মরমদি মথোয় তশেংনা হকচাং কন্তে
 হায়বা অসিনি অহুমনা মথোয় তা শুম্বনা হকচাংগী লান অসি
 তোয়না খোক্তগদবনি হায়বা রাখল মথোয়গী মথোনি ।

হকচাং ফনমগী

অমতা ওইরবা শোটেজ

অহুবু, অহু ওইছনসু, করিগী অকবা হকচাং পায়রিবনো ?
 অশেংবা হকচাং খিনবা করিগী হোংনবিবিবনো ? ঐথোয়গী অচম্বা
 লমচং শাজঙগী ঐথোয়না খঙলে মাহুদি হকচাং কছনা লৈননবা
 হিরম অসিদা ঐথোয়না খজিক্ত কাওবা য়েংশিনবা তেদে । ঐথোয়গী
 হকচাং কবা হায়বা অসি অকে অমো অমন্তুং জুঙায়খোকপদা তাউরবা
 অমন্তুং ঐথোইগী অকবা হকচাং য়েংছনা নাপল তৌরবা অমন্তুং
 অকবা হকচাং অসি ওমরনি হায়না লৌরবা অহু ওইরবদি
 ঐথোয়গী হকচাং অসি কস্তবা ঈনা তোংশা অহুগা মায়খিং

অত্তনা পিক থরা লৈরে অমত্তং অসিগুয়া রাখলগী অরেন্ধা ঈথক্তা।
তাউতুনা লৈরে হায়বা নত্তনা করিমা হৈনগদগে ।

হকচাং অসি ঈশ্বরগী লৈফম্মি (মন্দির) নি হায়বা অসি ধ্ম্ম
অপুথনা য়াটৈন। অসিগুয়া রাখল অমত্তা সোয়ননা ঐথোয়গী
হকচাং অসি পৌরকপনি মাত্তদি ঐথোয়গী হকচাংগী মতেংনা
ঐথোয়না ঈশ্বরগী থবক্তা পুক্রি চংগদবনি। হকচাং খেংহনবা
অমত্তং অমোৎপা লৈগদব। অসি ঐথোয়গী ইথোনি, মত্তম চাবা
হকচাং অসিবু পৌরকিবা ঈশ্বরদা অমুক্তা হনবিথিবা ওয়বা
গোৎনগদবনি অত্তগা পোক্রকপদা হকচাং অসি খেংনা কংবগুয়া
ঐথোয়না লিবদম্ম হকচাং অসি খেংনা কংবিবা তাই ।

ঐথোয়না ঈশ্বরগী পেয়নবগী ভোরবা কারবার অচ্চ মপুং কান্না
পাংথোক্রবদ ঈশ্বরনা ঐথোয়না ওয়রগী উত্তরাধিকারী কংনবা
মনা পৌরকমি ।

মপু মানা শেন্ধা জীব খুদিংগী হকচাং অস চপ মান্নবা ইল্লি
পৌবিরি—উনবা, তানবা অমত্তং মনম নহা ওয়গী শক্তিখিং অচ্চবু
মীওইবগী হকচাং অসিন জীব পুথগী হকচাংগী অথোইবনি ময়মদি
হকচাং অসিবু ঐথোয়না “চিন্তা নি” কোট। তাইবংবু য়াইকনবা
ঈশ্বরনা পৌবিরবা পোৎনি। ঈশ্বরদা প্রাথনা ভোগনি হায়বা জ্ঞান
অসি মী অচ্চনা লৈত্রবা অশেংবা মুক্তি লৈব ওয়ম্মাই, অমত্তং মুক্তিবু
লৈত্রবদি অশেংবা হুওইবা অচ্চ ফাংবা ওয়দে হকচাং অসি ঈশ্বরগী
মন্দিরনি হায়না থন্দুন মসিবু থুরমজরবা (সেবা ভোজরব) মত্তম অচ্চ-
দা হকচাং অশেংব সেব হায়চ্চ ওট্টে অসি নত্তনদ অচ্চগী তাংখা

অমসুং লিগী ফতুবা খো লম অমদগী হেন্না কত্রে অমসুং মসিদগী
খোরকপা ঈশিং ছুংখিং অসি হুদগী হেন্না কত্রে । হকচাংগী তুথোং
অমসুং অতৈ খোংলম কয়াদগী খোরকপা পোংখিং অসি অমুকী
মতিক মোংলে অমদি হুদোইরে । মসিগী মরমদ কল্পা থল্লুবা ওয়াদ,
মখোয়না খাঙবা ওয়াদ, অশেংবা ওটুদনা থম্বা হোংনবদা য়ান্না কল্পা
হোংনবা দরকার ওই । মসি য়ান্না ইকাইকম খোক্তে, হকচাংসিগীদ-
মক্তা ঐখোয়না অরানবা অমসুং নমথাক, তৌ খরানব শাজং কয়না
কত্ৰবা ফাওবদা ওক নেনগজা ? মসিমসু চপ মান্না ইকাইকম খোক্তে,
অসিগুম্বা ফত্ৰবা পাপখিং অসিগীদমক্ত, করিগুম্বা অমা তৌদুনা ঐ-
খোয়গী কায়গল্পবা হকচাং অসি থম্বা হোংনবদা অমুক খোরালি ?

হকচাংগী মর দ থম্বকরবদি অচুমবা হায়বদু মসিনি ; মদুদি
মসিগা চান্নবা য়াৰা ফত্ৰবখিং অছ চুমখোকুবগী খরাইদগী কান্নরবা
নলগা খরাইদগী করবা পোং অছ মশানা অছম যাওজরে ।

অছ নৎলমদবা বোকুবদি, মখোয় অসি মখোয়গী অশেংবা মরিদা
খাগৎপা অসি ইঙম ওমলোইদবনি । পুজি অপুমবগী হোরককম
ওইরিবা মুমিং, মসিগী মত্বেং যাওদনা ঐখোয়না পুং অমা ফাওবা
ছি বা ওমজবা, অসিন পোং অপুমবা তান্নোই তানা চাকথেকপা
ওমই । অসিগুম্বা, নিংখৌ অমনা মাগী প্রজাদা মপান নাইজবা
কান্নবা ভৌবা য়াই নৎত্রগা খিংওমজবা কত্ৰবা অপুম্বগী হোরককমসু
ওইবা য়াই । তশেংবসু হকচাং অসি অফবা মিনাই অমা
ওইবা য়াই অছবু মসিগী শক্তি শং অসি ওমথে নাইজবা মত্বেদা
মসিনা মবুঙো ওইরকপসু য়ারি ।

আত্মা ১মুহ শয়তান

ঐখোয়গী হকচাং অসি ডাক্ৰবা হোৎনবনা ঐখোয়গী হকচাং মত্ৰ দা আত্মা অনগ্র শয়তান (Satan) অসিগী অতঃ অধম নাউজবা লানথেন্নার । অতুনা আত্মা অসিবা মপু ওইয়গনা হকচাং অসি অকবগীদমক শিজিন্নিবা খুয়াইদগী মতিক চারবা খুংলায় অমা ওটে । অতুগা কতবা অসিনা মায়পাক্ৰগনা হকচাং অসিগী মৈগী কমুং ওটে কৎতবগী মীয়াই ওইরিবা, তেকন-কারগল্পবা মচাক্ৰা ইতত্তননা তিক-বলহল্পবা, কৎতবা মনমত কামথোক্ৰবা হকচাং অসিদগী নরক্ৰা হেরা পায়রক্ৰে, মাগী মতেং মখুংনা মতৌক চাত্ৰবা থক্ৰা শিজিন্নরিবা, মাগী মরীনা ঙাংলোইদবা বা ঙাংলি অতুগা চাইহদ্রবা চারিবা, মাগী মমিৎনা উইহদ্রবা উরিবা, মাগী মমিৎনা উইহদ্রবা অসি উনবা শিজিন্নরিবা মাগী মনাতোলা নমইহদ্রবা করিগুয়া পোৎকৌ মনম লোবদা শিজিন্নরিবা । কনাগুয়না নরক অসিবু স্বর্গনি হায়না লারা করিগুয়দা লোথি । ঐখোয়গী হকচাং অসিবু নরক্ৰগী হেননা কতনা শিজিন্ননরি । খোইদোক হেলোক্ৰা ওকপদি স্বর্গগুয়নি হায়না লোবদগী নত্রা ? হিরম অসিদা ঐখোয়গী নাপল অসি অওকপা অমনি । ঐখোয়গী নাপল অসি অনুক মুংশিবিবিকম থোকই ।

ঐখোয়গী নিয়ম অসি ইন্দুনা ঐ লৈবা (হিংবা) অসিবা অশেংবা হকচাংকবা ওইগনি । ঐখোয়গী ডৌ (লৈ) অসিবু ঐখোয়না খুত্ৰমচনা শিজিন্নরিবা কান্দা অতোগ্না ইস্ত্রিনিংহু ঐখোয়গী খুত্ৰমদা লাকনি ।

ইল্লি থুতুম চেল্লা মী অচ্চি তাইবংবু জয় ভৌরে ভায়বা য়াট, মচাক
 জৈবরগী অংশ অমা ওইয়ে। রাগায়ন পারগা হুথোয়লা রাম খঙবা
 পোং নস্তে, গীতা পারগা কুত খঙবা নস্তে, বাইবল পারগা থাংস্ত
 খঙবা নস্তে, কোরান পারগা অল্প খঙবা নস্তে, মথোইবু খঙবগী
 উপায়দি অশেংবা অমসুং অল্পবা লমচে অমা চেল্লগতা ওইগনি।
 লমচে অসিদি অশে ব থবকুগী হোরকনবনি অমসুং থম্ম লৈবা
 লমচে শাজে অসিদি অচুন্দা ৭১৮৮৮৮৮ অচ্চি ওইবদি অফবা অমসুং
 চাউরিবা পোংশিং অসিগী য়ক্ষম অমসুং হোরকফমদি অচুন্দনি।
 মসিনগী অহনবা নাটেনা অচুন্দা অমসুং অশেংববু তানবা অসিনা
 মফম পুথুদা অশেংবা হকচাং কবগী শোজৈনি।

মীওইবগী হকচাং

মীওইবগী হকচাংগী মরমদা নৈনদ্রিটৈদা “হকচাং কবা”
 হায়বা রাইসিগী অর্থ খঙবা দরকার ওই। হকচাং কবা হায়বগী
 অর্থদি হকচাং অসি কোথবুনি। মাগী হকচাংনা অনান্দগী
 লানখোয়লা অমসুং মাগী চাং ওইবা মথো অচ্চি কলা পাংথোকপা
 ওয়া অচ্চি বশা কবা মী কোই। অসিগুদা মীশিং অসিনা
 নোমেনা মাইল তরানগী তরানিথোই ফাওবা অমসুং মাগী নোং-
 মগী পাজলগী থবক অচ্চি শুকচোক চোকথদনা বোহা ওমই।
 মহাক্সা সাধারণ ওইবা অচুন্দা চিঞ্জাক অসি লাইনা তুহা ওমই। মাগী
 পুস্তিক হকচাং অচ্চি চপ মায়বা থন্দ লৈ। হায়রিবা অসি

মনা (prize) ফংবগী লমজেল ভান্নববুদি মশা ফবগী মজুং চন্দে। কা হেরা পাজলগী ধোনা লৈবা মৌ অমবুদি উড়াইকদবা অবা ওইনা মশা ফবা হায়না কোবা যাদে। মহাক্সা ক'রগুয়া খর খর তে দুনা তেংখা চাওখংহন্নবতা মহাক্সা হোংবরি।

মথকৌ হকচাং ফবগী চাং অসিবু ফংব। আশা ভোরবা মৌওইবগী হকচা গী মরমদা মতিক চাবা জ্ঞান লৈবা দরকারনি।

করখা মতমদা মমাংউদা করখা মথলগী মঠে-মখিং চেন-রম্মগে হায়বা অ'সি ঈখ'রতনা খঙবা ওমই। কুপ্পা খিজিল্লিবা ম'খিংতনা হিরম অসিদা ঐথোয়দা করিগুয়া খরা হায়বা ওমই অহুবু মজুং করিগুয়া খরতনি অহুবু ঐথোয়গী লৈবক অসিদা ঐথোয় অয়াংগী মরক্তা মতমসিগী শিক্ষাগীমরমদা লো'খং খরদি ফংলে। মসগা ঐথোয়গী জুমিং খুদিংগী জুজি অসিগা মরি লৈনদে। অমুয়া ঐথোয়গী হকচাংগী মরমদা পুংপং পংনা থমই। ঐথোয় ঈলাগী খুজংগী লো'খিং অমজুং ঐথোয়গী লোবুকা লো'খিংসু হায়'রবা লাইবক অ'সি চপ চানা তারি। অহুবু ঐথোয়গী জুমিং খুদিংদা চন্নদবা পোংপুদি যান্না তন্ন। অসিগুয়া জ্ঞান অসি কান্নজে হায়বাদি ঐনা হায়রোই। অহুবু পোং খুদিংগী মাগী মাগী চন্নকম লৈ। অহানবদ ঐথোয়না ঐথোয়গী হকচাংগী মরম, ঐথোয়গী খুজং অমজুং মসি অকোইবা মফম অহুদা হোরিবা মঠে মরোং অমজুং অঠেদা নৈনজিউগী মমাংদা করিগুয়া খর ছেল্লা মসিগী মৈহোরোন অ'সি খঙবা তাই। হায়রিবা অহানব জ্ঞানদা (primary knowledge) দা পাক

চাউনা শাগংপা ময়ামগী ওইবা লোশিং অসিতনা ঐথোইগী
পুলিবু ইনাক খুলহনগনি ।

তাইবং অসি মচাক মঙানা পুনবনি — লৈবাক, ঈশিং,
মুংশিং, মৈ অমসুং অহংবা । ঐথোইগী হকচাং অসিসু অসি
মঙাই । ম'সসু অপিকপা তাইবং অমনি । মরমসিনা হকচাং অ'সসু
মচাক মঙা অ'স বয়ান চানা তিন্ন দ লৈরে — অশেংবা লৈবাক,
অশেংবা ঈশিং, অশেংবা মৈ নত্রগ কুংখা মঙাল অশেংবা
মুংশিং অমসুং অহংবা মকম । হায় রগা মচাকশিং অসগী মরকুগী
অমসুং রাভুনা মকমচানা তিন্নদবনা, হকচাংদা অনাবা পোকই ।

মীওইবগী থবকশিং অসি ঈন্দ্র তরানা 'তল্লাবাপু'কুংগী উপায়-
তনা পাংখোক্ক । থবকী ইন্দ্র মঙা'ন, খুদম ওইনা হায়রবদা, খোঙ
খুং, চিন, অমাংখোং অমসুং ঈশিং খোং অ'সিনি জ্ঞানগী
ঈন্দ্রি মঙানি, খুদম ওইনা হায়রবদা, উনখাগী মতেংনা শোকপদা
খঙলিবা ঈন্দ্রি, নাভোনগী মতেংনা মনম খঙলিবা ঈন্দ্রি, লৈগী
মতেংনা মহাঙ খঙলিবা ঈন্দ্রি, মিৎকা মতেংনা উননবা
ঈন্দ্রি, অমসুং নাকোংগী মতেংনা তাননবা ঈন্দ্রি । রাখল থনবা
অসিনা পুক্রিংগী মথোনি অমসুং বনাগুননা মসিবু তরামাখোই শুবা
ঈন্দ্রি কোই । হকচাং করবদি হায়রিবা ইন্দ্রিশিং অমসুং পুক্রিং
অসি মরী লৈননা থবক ভোমিরৈ ।

অমসুংগী থবক

মীওইবগী হকচাংগী খুংলাই মসুংগীদা ভোরিবা থবক অসি
অঙকপনি । মীওইবগী হকচাং অসি অপিকপা তাইবং অমনি ।

হকচাংদা ফংবা ওমদবা পোং অমস্তা তাইবং অসিদা ফংবা
 ওমোই। হুংগী বিশ্ব অসিনা পানগী বিশ্ব অসিবু মঙান পী
 হায়বা দলনিকী স্ত্র অত্ৰনি। মরম অসিনা মসিদগী অত্ৰম
 পে'লোই অমা তাবা যাই, মত্ৰদি হকচাংগী মরমবু নিংখিনা
 থঙলবদি বিশ্বগী মরমদনু থঙলবনি। অত্ৰবু থরাইদগী কয়বা
 হিদাক মাইবা, বৈদ্যাশিং অমসুং হাকিমশিং অসিনা কাওবা
 তানশিনবা ওমদে। অচম্বা মাইবা অমনা মসিকাওবা থঙবদি
 মৌওইবগী পুন্সিংগী পাউ পীবা ওম্বা করিগুয়া থুংলাই অমস্তা
 থেংনবা লৈত্রি। হকচাংগী হুং অমসুং পান্দা চংথরিবা থবকশিং
 অসিগী স্ত্রমহেনবগী মলক ওইরবা শিংখানিংঙাই কয়ান্তু মহোলা-
 দ্রোল (বৈজ্ঞানিকশিংনা) পৌরি। অত্ৰবু চাবা অসি কনান।
 লৈহনবগে হায়বা অত্ৰদি থঙবা ওমত্ৰি।

শিবগী মরম অমসুং মসিগী মতম অসিবু কনান ব্যাখা তৌত্ৰনা
 তাকপা ওমগে? শম্বা হায়রবদা, অকরনা পাবা অমসুং ইরবা
 মতুংদা, বনান নাইদ্রবা লোশিং লৈরবা মতুংদা, মানা থঙইবা
 অসি কয়। মামদবগে হায়বা মী অমনা শোয়দনা থঙই।

মৌওইবগী হকচাংগী থুংলাই অসিগী থবক অসি তোঙান
 তোঙানবা অপুনবা শরুকশিং অসিনা থবক নিংখিনা তৌবগী মখা
 পৌরি। হায়রিবা থবকশিং অসিনা চাং নাইনা তৌরবদি, থুংলাই
 অসিনু মমুং তানা চংলি। অত্ৰগা করিগুয়া মরু ওইবা শরুক
 অমনা চাং নাইদবা থোকগনা, থুংলাই অসি লেপই। থুদম

ওইনা, চাবা তুমদবা খোজ্জবদি, হকচাং অপুখা পঙথৈ। মরম
অসিনা চাবা তুমদবা অমসুং অমাংবা যৈখৎপবু খোজাদবা
মৌখিং অদ্ভুদি হকচাংগী মপৌ (A B C) খঙদুবনি। মশিং
লাকঙমস্রবা অনাবশিংগী হোরককমদি অনি অসিদগীনি।

হকচাংনা করি কারগদগে ?

মখংদা, ঐখোয়গী মিংয়েংবু চিংশিল্লিবা অপাংগী রাহংদ
অসিনি :—মৌওইবগী হকচাংনা করি কারগদগে ? তাইবংদা
লৈরিবা পোং অপুখা কারবা অমসুং কাংদবা যাই। ম'স
হকচাংদা পানবা যাই। ঐখোয়না মসিবু ওইজবা খিবদা মত্তমদা
লাগা শিজিন্নবা কোরে, মরমদি ম'সনা ইশাব মাঙহনজবা নত্রগা
অতোপপা মী অমবু মাঙহনবা কোই। অতুগা ইশা অসি খুত্তম
চঙতুনা তাইবংগী কারনবগীদমত্তা শিজিন্নতুনা অচুখা মওংদা থমল-
বদি হকচাংগী কারব অতু ওইরে। মৌওইবগী আত্মা অসিবু
ঈশ্বরগী তাইবং খরাইগী নত্রগা বিশ্ব আত্মাগী লরুক অমনি।
হায়রিবা মরা অসি য়োনবা নত্রগা থঙনবা লম্বীদা ঐখোয়গী হকচাং
অসিবু পুশিল্লবদি, ঐখোয়গী হকচাং অসি খরাই অসিনা লৈবদা
মতীক চারবা মন্দরনি।

হকচাং অসিবু অমোংপগী খোংনি হায়নসু শন্দোকা তাকই।
মসিগী অশেংবা ফিরেপ (Proper Perspective) অসিদা য়েংবা
ভারবদি, মসি য়ালা হায়জিনবগী জ্বান অমা ওইদে। হকচাং

অসিনা করিগুয়া অমা ওইখিদনা মসি ওইরুয়া খোজবদি অসিগুয়া
মিংয়েং অমা পীনবগীদমক্তা অরাবা লোকবগী করি কারবা
লৈরম্নোইদবনি । অতুবু তমোং অকাইগী খোংনি হায়না খঙন-
রিবা (কোন রবা) অসিবু অচুয়া মকমদা শিজিন্নরবদি অমোংপা-
শিং অসি শেংদোকতুনা অকবা কিবমদা থুয়া অসিনা ঐখোয়গী
ইখোনি । অচুয়া পৃথিবীগী লৈমারদা মমল য়ামলবা মনি অমসুং সনাগী
খোং অসিগীসু অচুয়া পৃথিবীদা (লৈপাক মসুংদা) মিংয়েং অমা লৈ ।
পৃথিবীগী লৈমসুংদা মমল য়ামলবা সনা অমসুং মনি লৈ হায়বা
রাখল অ'সনা খোংশিং অসিগী মসুংদা করি লৈবগে হায়বা খঙনবা
হোংনবা অতুগা কংনবা হোংনবদা মী লাক্ক অমসুং বৈজ্ঞানিকী মাথাবু
শিজিন্নরি । অ'সগুমনা ঈশ্বরগী মন্দির—মীওইবগী হকচাং,
অ'সিবু য়ামনা কবা কিবমদা থমনবা ঐখোয়না য়ামনা কা
হেননা অরাবা লোকবা ওমদে ।

মীনা হকচাং অসদা ভোল্লিবা লমন অসি শিংনবা তাইবংদা
লাকই, হায়বদি ঐখোয়না ঈশ্বর অমসুং মাগী থুংশেমবু সেবা ভোঁবা
তাই । মসিগী রাফমদা অসিমন্তঃ মাওইননা থমতুনা মীওইবনা
থবক ভোরবদি মী মশাগী হকচাংগী মপী মপা ওইনা থবক ভোঁবা
ওমগনি । মসিগী থরাইদগী অঙুয়া শক্তিদা শিজিন্নতুনা থবকী
কিদম অতু পাংখোকহনবা ওম্ববা হকচাং অসিবু নিংখিনা থুয়া অসি
মাগী মথো অমা ওইরে ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଅଧ୍ୟାୟ

ଅଂଶିକ

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହିଂସା ଚାହାଁ ଥିବାହିତ୍ୟ କାରଣରୁ ମୋଂ ଅଂଶିକ, ଇଂଲିଂ ଅମଳୁ ଚିତ୍ରାକ ହାସ୍ୟା ଅହମ୍ ଅମିଶୀ ମନୁଦା ଅହାନବୀ ଅଂଶିକ ହାସ୍ୟା ଅମିନା ଥିବାହିତ୍ୟ ମରୁନି ।

ଅହନା ଅରେଷ୍ଟରା ଅହୁକ ଯାହା ଚାହାଁ ଅଂଶିକ ଅମିକଂନବା ଶ୍ରେଷ୍ଠାୟଶୀ-
ଦମକ୍ତା ନିଶ୍ଚରନା ଶେଷ୍ଠାୟଶୀବିନି ହୋଜିକୀ ଚାହାଁନା ଅମିନା ଅହମ୍
ଓଇନମକ ଅଶେଂବା ଅଂଶିକ ଅମିବ୍ ଅମଳ ଯାହାହେ, ଓଇନବା ଅଂଶିକ
କଂନବା ହୋଇନବଦା ଶ୍ରେଷ୍ଠାୟନା ମହରଶୀ ମପାନଶୀ ଲାମ୍ବା ଚେଲି ଅମଶୀ
ଅର୍ଥ ଥିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠାୟନା ତାବିନି । ବୋହେଦା ଲେଖିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠାୟନା ଥିବାହିତ୍ୟ
ହକଚାଂ କବା “ଅଶେଷ୍ଠାୟନା” ନଳଗା ଥିବାହିତ୍ୟ ମୋଂ କବା ମାଳାବାର
ଚାଂଶୀ ଅଂଶିକ ଲୋବା ଅମିନା ଡୋମ୍ ଡୋମ୍ ହକଚାଂ କବା ଚାଂ
ଅମା ମିବା ଓମି । ଅହୁବ୍ ଅଶେଷ୍ଠାୟନା ଶେଷ୍ଠାୟନା ମହମ୍ ଅମିନା
ଡୋମ୍ ଚେଲି ଓମି । ମିନିଶୀ ହୋଜିକୀ ମହମ୍, ଅଶେଂବା ଅଂଶିକ
ଶ୍ରେଷ୍ଠାୟନା ମାଂଶିକ କାଳହୁଣ୍ଡା, ଓଇନବାହେ ।

ଅହୁବ୍ ଅଶେଂବା ଅଂଶିକ ଅମି ଗ୍ରାଟିସ୍ (gratis) ଓଇନବାହେ,
ଓଇନବାହେ, ଶ୍ରେଷ୍ଠାୟନା ମିନି ଯାହାହେ ଓଇନବାହେ । ହକଚାଂ
ଶିନବା ଥିବା ଚେଲିବା ଇଂ ଅମି ଥିବାହିତ୍ୟ ଅମୁକ ହକଚାଂ, ଅମଳୁ
ଶେଷ୍ଠାୟନା, ମାଗି ଖୋଜିବୁ ଅମୁକ ଚେଲି । ଶ୍ରେଷ୍ଠାୟନା ଶେଷ୍ଠାୟନା
ଅଂଶିକ ହୋଇକାହି, ଅମଳୁ ମପାନଶୀ ଅଶେଂବା ଅଂଶିକ (oxygen)

চিংখি মিসি অমসুং মসিনা জীবু শেংদোকই । জুংখা স্বর হোলোক
হোনজিন অসি অতঃ অথম নাইদনা চংখি । ঐখোইনা জৈরুপ-
বদি হকচাংনা লৈরিবা শেংদবা জুংখিঃ অদু হোলোকপা
ওমদজনা মপান্দগী ঐখোংবা জুংখিঃ লোশিনবা ওমদজনা ঐখোং
শিগনি ।

চাংয়েংদগী মসিমসু ফংই মজদি মী অমনা মিনিট মঙা
কাওবা জুংখিঃ য়াওদনা হিংবা ওমদে । ঐখোয়না অপিকপা
অঙাংখিঃনা শিখিবগী রারো তাই, অপংবা মমাংখিঃনা পিকিবা
অঙাংখিঃবু মখাদা জুংখা স্বর হোনবা ওমদবা মঠে কমা লাক -
শিনবা মতমদা ।

অমোংপা চিনজাক চাদবা শেংদবা জৈখিঃ থক্তবগুয়া ঐখোয়না
হেক ওয়িবা মঠে শেংদবা জুংখিঃকী মাটৈয়োক্তা লৈননবা হোংনগদ -
বনি অহবু জুংখা স্বর হোনবা অসি নিয়ম অমা ওইনা শেংনবা
জৈখিঃ থকপা অমসুং অমোংপা চিনজাক চাবদগী হেরা শেংজে ।

অহবু অরাবদি, ঐখোয় অয়াংগী মরক্তা শেংদবা জুংখিঃ
তোইনা ২না হোনজিল্পে হায়না থঙবা কনা য়াওবগে নক্তগা অহগা
মীনা হোনদোরকিবা অসিনা অসুকী মতিক হ চেনবা জুংখিঃনি
হায়না থঙবগে অমসুং কক্তবা পোক্তগী মসিনা খোইনা ভাদে
হায়বা অসি কনাবা থঙবা ওয়গে । খাজিল্লবা কা অমদা পুং
কমা চুপ্তা মীখিঃনা কমিল্লবা অমসুং ডুমিল্লগনি অমসুং মখোয়গী
মরুপখিঃনা হোন্দোল্লিবা কক্তবা জুংখিঃ অদু হোনজিল্লিবা !

ম'থোয়না হোনজিল্লিবা জংশিং অসি অমুক যামগনি অমসুং
অপিকপা কা অহু কুলহনগনি অমসুং অপিকপা কা অহু জংশিং
চংহনগনি হায়বা অসি কহাদা মরাইবক থিবগী মশকো !
থোংজাও অমসুং থোংনাও লোনশিল্লবদা কাওবা কহাং অমসুং
মুমথকা তাইনবা মফমদা অহাংবা মফম থরদি লৈ'র হায়রিবা
অহোবা অসিগী মতেংনা যুযুশিং অহুনা হু চেমবা জংশিং মক্তি
পুমহোন হোনবা নন্তে । ঐথোয়না হোল্লিবা জংশিং অহুগা
মপালগী জংশিংকা শম্নৈ মতম পুমদ মতোম্বতা চংথহুনা লৈরবা
মহোশা লাইরেম্বগী থোশির অসিনা অমুকা অশেংবা জংশিং
ওইহল্লি ।

হুপা হুপী অমুক যামা করিগী মশা শোল্লিবনো অমসুং
লাইনা চেনবা ওইরিবনো হায়বা হোজিক্তি ঐথোয়না খঙলে ।
চামা খুদিংগী মরিফুতয়ামাপলগী অনাবগী মওং অসি থোকহন-
বনি হায়বা অসিদা ঐথোয়না থোইনা চিংবা লৈরোইদবনি ।
অশেংবা জংশিন্তা হরাচারবা অমসুং অহাংবা মফমদা থবক
সুরবদি লায়না অপুহা কোকপা ওমগনি হায়বা অসি মশানা
ভারবনি । হিরম অসিদা কনাগুদা হিদাক মাইবা অমসুনা
শিংনবা ওমোই । য়াং কংজিববা অসি থবোদী থোকপদগী
থোকপনি, ঈজিল্লা কতবা ঈজিং হাপপদা মওং কার্ববগুয়া কতবা
জংশিং হোজিনবদগী থোকপনি । মরম অসিনা হিদাক মাইব-
শিংনা হায়রি মাহুদি য়াকার থুংলবা মী অমদি পুং ২৪ চুপা
অহাংবা মফমদা থমগদবনি ।

হকচাং মমুংদা জুংখিং হোজিগ্লিবা অসি থমবোধী মথস্তনা
ভৌবা নস্তে হায়বা অসিস্ত ঐথ্যোয়না খঙবা তাই ।

জুংখিং থরম্ ঐথ্যোয়গী অপিকপা মথুল তুথোং হায়না
খঙন'রিবা অসিদা চংই ।

অচুনা করম্মা ঐথ্যোয়না অশেংবা জুংখিং হোবগদগে
হায়বা অসি খঙবা দরকারনি । মরমসিনা পিক্লিবা অভাংনা
করিগুমবা খঙলকপা মতমদা অশে বা জুংখিং অসি খঙ-
হনবা ভাবনি ।

ঐথ্যোয়গী অমাংশ

ঐথ্যোয়গী অমাংশখিং অসিনা জুংখিং শেংহন্দবগী
অচৌবা দায়হ পুথস্ত য়ারি । অমোংপা অমাংশনা করি মাঙহনবগে
হায়বা অ'স ঐথ্যোয় থরনা ফাওবা খঙবা উমদে । হুট হোদোংন
ফাওবা মথ্যোয়গী কঙবা (অমাংবা) অচু কোম অমদা মথ্যোয়গী
থুম্মা কুপশিন্দুনা খাই হোজিকী মতমগ চানবা অমাংশ
লৈরবদি ঐথ্যোইম্ মাঙ ভোগদবনি । অমাংশ মমুংদা উং
নজ্জগ অকংবা লৈবাক হাম্ম কোড়ো তিন নজ্জগা চফুন শাবা পাত্ত
থমগদবনি, অমবু ওইরে অমবু ওইরে, কমাগুম্মা অমা অমাংশ হেক
চংলুরগা থোরকপা মতমদা উং নজ্জগ অকংবা লৈবাক লৈকুপ থরনা
কুপশিন্দুনা থমগদবনি । ম'সি ভোরবদি বমখি হজোইবা লৈরবোই

অমসুং হসিং ভোংদত্বনা কন্তবা পুথোকপসু ওয়রোই। হুংশিং
 হুংশা চাহন্দুনা থমলবা কন্তবা মচাক্তগী শন্দোরকপা মনম অসিনা
 কয়া যান্না কন্তবগে হায়বা অসি মশাগী মনম নল্লবা ইন্দ্র
 অতু পঙলবা অমসুং কন্তবা মনমদা হৈনরবা মী অতুনা কাওবা
 লায়না থঙবা ওমগনি। ঐথোয়না মসিগী মরমদা হেক অমাংবা
 চিঞ্জাকা হেক যানশিন্নথরে খনবা মতমদা ঐথোয়গী থোনাও
 অসিনা হুংঙাইতবা কাওরকট ওতুবু চিনজাক অসিনা
 কন্তবা হুংশিং অসিগা, অমনা অউবা ওইবা অতুগা অমনা
 মশক উদবা পোং ওইবগী থেয়বা অসি নন্তনা, যানশিন্থে
 হায়বা অসি কাউথোকতুনা কন্তবা হুংশিং অসিবু ঐথোয়না
 তোয়না হোনজিল্লি।

ঐথোয় ইশামক্কা ঐথোয়গী অমাংশং শেংদোকনি হায়বা
 অসি কাউই, অতুবু ঐথোয়না অমোংপা অমাংশং শিজিন্নরোইদবনি
 হায়বগী রাথল অসিমদি কাউরোইদবনি। ঐথোয়গী হুংদগী
 পুথোরকপা কন্তবা মচাক অসিবু লাগ্না লংথোকখিবদা ঐ-
 থোয়দা করি অমাংবা লৈবগে? ঐথোয় ইশামক্কা অমাংবা
 শেংদোকপা অসি তমগদবনি অতুগা ঐথোইগী অঙাংশিংদসু
 তম্মিগদবনি হায়বসিদা থোইদোক্কা মরম হংনিংঙাই লৈত্রে
 ঐথোয়গী অমাংবা অসি ফুট অনি লুবা অমাংশং (কোম) অমদা
 লৈবাক্কা লৈরোন অনি থানা কুপ্তুনা থমগদবনি। ঐথোয়না
 করিগুথ্বা মফমদা চংপা তায়বসু ঐথোয়গী থোঙ নতুগা থুংনা

অপিকপা কোম অমা ভোগদবনি অতুগা অমাংবা অতু মকম
অতুদা থল্লাবা মতুদা কুপশিন্দুনা থমগদবনি ।

ঐথোয়না অচুম অরান য়েদন মকম থুদিংদ ঙ্গিংশিং চতুনা
ছুংশিং শেংহন্দে মাঙহল্লি । মসিগী শাজ্জং অসিন্স পুমথা-থাদোক-
কদবনি । হিরম অসিগী দমক্তা অকরুবা মকম অমা শেষমজবন্স,
যুমদগী লাপ্প লৈবা অকংবা মকম অমদা চতুনা ঙ্গিংশিং চৎক-
দবনি অতুগা ঙ্গিংশিং অতুসু লৈবাক্তা কুপশিনগদবনি ।

কতুবা অমাংবা অতু য়ান্স লুবা কোমদা থল্লাইদবনি, মরম-
দি মতাংসিদনা কোম অসিদা ছুংশাগী মঙাল য়োবা ওমদতুনা লৈমুংদা
চেপ্লিবা ঙ্গিংশিং অতু শেংদবা ঙ্গিংশিং ওইরগনি ।

তিল শিংপা

রাখল থন্দনা মাজোল্লা কুমাংদা অমসুং অসিগুয়া মকম-
শিংদা তিলশিংপগী শাজ্জং অসিন্স হৈনরোইদবনি । অমসুং
কতুবনি । তিল, মরু ওইনা যক্ষার থুংবা মীগী তিল, য়ান্স
থুদোং থিনিংঙাইনি । তিনসিদা য়াওরিবা তুগী মশক ওইরবা ভীল
মহিক্ অতু অমুক হিংগতুনা, অতোম্বা মীনা হোজিনবা
থোক্‌বদি, লাইনা শলোকপসু রাই । ঐথোয়না যুমদা তিনশিং-
কম অমমম শাগদবনি, ঐথোয়না করিগুয়া শোরোক্তা তিন-
শিংপা তারবন্স অকংবা (উফুল) মকমদা শিংকদবনি হান্নবদি
তিল অতু চুপশিনথিছুনা অমাংবা থোক্তনবনি । অতুব, অমবু

ଓଈବନ୍ତୁ, ଐଥୋୟନା ପାନ୍ଥା ମଞ୍ଜୁମନା ଭିଜ୍ଜିଂପା ଅସିନ୍ତୁ ଯାନ୍ତା
ଧୁଦୋ ଥିନିଡାହିନି ଅଞ୍ଜା କବନ୍ତୁ ଫତ୍ତେ ।

କନାଞ୍ଜା ମୀନା ପୁମଥବା ସାବା ଅମନ୍ତୁ ଜୁଂଶିଂ ଶେଂହଜ୍ଜୋହିଦବା
ଅଥୋଂବା ପୋଂ ଲାଂଥୋକହି । ଅସିନ୍ତୁବା କବ୍ତବା ପୋଂଶିଂ ଅସି
ନୈଜ୍ଜୁନା ଲାଂଶିଜ୍ଜବଦି ଜୁଂଶିଂ ଅଞ୍ଜା ଶେଂବା ଓଈବତା ନନ୍ତନା ଅକବା
ହାରନ୍ତୁ ଓଈବା ଯାହି । ତଥେବନ୍ତୁ ପୁମଗନବା ପୋଂ ଅମନ୍ତୁ ଜୁଂଶିଂ
ଜୁଂଶା ଚାହନ୍ଦୁନା ଥନ୍ତୋହିଦବନ । ଐଥୋୟନା ତଡାଟି କଦବା ଚେକ-
ଶିମ୍ଭିଡାହିଶିଂ ଅସି ଲୋବଦା ଥୋଟିନା ଅକବା ଓଈରୋହି ଐଥୋୟନା
ମସିମଜ୍ଜବୁ ଡୋଗେ ଥଜ୍ଜବଦି ।

ଜୁଂଶିଂ କରନ୍ତା ହୋନଗଦଗେ

ହୋଜିଜ୍ଜି ଐଥୋୟଗୀ କବ୍ତବା ଜମଚେ-ଜାଞ୍ଜନା କରନ୍ତା ଜୁଂଶିଂ
ଶେଂହନ୍ଦବଗେ ଅମନ୍ତୁ କରନ୍ତା ମସିବୁ ଶେଂହନ୍ଦବଗେ ହାୟବା ଅସି
ଖଞ୍ଜଲବନିନା, ଜୁଂଶିଂ କରନ୍ତା ହୋନଗଦଗେ ହାୟବ ଅସି ଯଥାଦା
ନୈନବା ଜାରେ ।

ଯଥାଦା ହାୟବିବା ଉଠୁଗୁନ୍ତ ଜୁଂଶିଂ ଅସି ନାତେନ୍ଦା ହୋନଗବନି
ଯାଦା ହୋନଗଦବା ନନ୍ତେ ତାହୁମ ଓଟିନକ ଜୁଂଶିଂ କରନ୍ତା ହୋନ-
ଗଦଗେ ଥଜ୍ଜଦବା ମୀଦି ଓଟିରବୁ ଲୈତେ । ମୀ ଥରଦି ଜୁଂଶିଂ ଅସି
ଯାଦା ହୋନ୍ଦୁନା ଯାଜନବା ଡୋଜେ । ଯାନ୍ତା ଓଂବା ଜୁଂଶିଂ ଯାଦା
ହୋଜ୍ଜଗା ଲୋକଥୁଂବା ଅମନ୍ତୁ ଧୋନାଓ ନାବା କଂହି । ଯାଦା ଜୁଂଶା

হোনবা অসিনা অমুকা হেন্না সুংশিত্তা য়াওবা লৈফুল হোনজিন-
ছনা মাঙ-ভাক্কা হোৎনৈ । খুদম ওইনা, নভেব্বদা, বিলাস্তা
কারখানাগী মৈথু উতোংদগী থোকপা মৈথুনা য়ান্না কুংবা লৈ-
চিনগা তিব্ববগা নাপু মচু মানবা অমা থোরকই । মসিদা য়ান্না
কুপ্পা তেজালি হায়্রিবা পোৎ, সুংশিৎ অসি হোনজিনবা
মীনা শিতোরকপা ভিন্দগী লাইনা থঙবা ওমই । মসিদগী
লানথোক্কা, অয়ান্না জুপীশিংনা নাতোন্দা সুংশা হোনবা তমদবা
অছগা মথোয়গী মমাইদা তোঙানবা কিজ্জেৎ অমা উল্লি
মাসিনা চালোনীগী থবক ভৌই ।

হায়রিবা কি অসিবু কুপনা পবিষ্কা ভৌছনা য়েংলবদি
কি অসিদা অপকপা তৈকুপ (উফুল) মবুপ য়াওবা উই ।
অছবু ঈশ্বরন ঐথোয়গী নাতোন্দা চালোনী অমা শেখীরান্নী ।
নাতোন্দা হোজ্জিগিবা সুংশিৎ অসি, থবোখী য়োজ্জিঙৈগী মমাংদা
হায়্রনা চুমথোকই অমসুং মসিগী থবক অসিনা হকচাংবু শাগৎ-
হল্লি । মরম অসিনা মী অপুশ্বনা নাতোন্দা সুংশা স্বর
হোনবা তমগদবনি । হারী শাৰা মত্তমদা নংতনা, মত্তম পুশ্বদা
চিনসি চেৎনা উমশিন্দুনা থমলগা নাতোন্দা সুংশা স্বর হোনবা
তম্বা অসিদি অক্কা থবক নহুে । য়াদা স্বর হোনগনবা মীশিং
অছনা য়াদা কিবুন লাক্কাদবনি অসিনা মহাকপু মথস্তা সুংশা
স্বর হোনবা তম্বীরিবা মীশিং অসিনা অযুক অমদি জুয়িমাং
হাইদা অহাংবা মক্কাদা শাংনা শাংনা স্বর ২০ দগী তাদনা
নাতোন্দা হোনবা তমগদবনি । তশেংবনু, হায়রিবা প্রনয়াম অসি

মী অমনা চাং নাইনা পাংথোকপা মতমদা মখোয় মশানা থবাকী
পাঙ্গল লৈরকপা অমসুং চাউ'থারকপা অহু লায়না থঙবা তুংগনি ।
হায়রিবা শাজেল অসি হোগংলকপদা থবাকী চাউবা অ'সি
ওলহোরবা অহুগা অমুক থা ২ শী মতুংদা অমুক ওলবদি তেল্লাবা
মতম অসিদা মখোয়গী থবাকী চাউথোকপা অহু শে'য়দনা
থংংগনি । মসি তঙাইকজবা নিয়ম অমনি, খুদম ওইমা san-
dow's Dumb-bell exercises হায়বা শাজেলসিগী মতুংদা
শাংনা থুনা জুংখা স্বর হোনজিল্লি অমসুং মসিনা থবাক অ'সি
চাউথোকহল্লি ।

অশেংবা জুংখিং হোনবা

জুংখিং করগা হোনগদগে হায়বা তমলবা মতুংদা জুংখিং
খুদিংগী করগা অশেংবা জুংখিং হোনগদগে হায়বা অ'সি তম্বা
তাই । থোঙ লোনশিল্লবা অপিকপা কা অমদা অহিং চুপপা
হিপ্তুনা নজগা আফিসকী য়মদা জুংখিং চুপ্পা কমজিন্দুনা মাঙলবা
লমচং অসিদা হৈনছনা লৈয়ে ।

হেক ওম্বমথৈদি ঐথোয়না অহাংবা জুংখিতা নজগা মাজোন্দা
হিপ্তুনা লৈগদবনি । মসি ওম্বজগনা থোঙজাও অমসুং থোঙনাও
অহু জুংখিং চুপপা হাংদোকতুনা হিপকদবনি । পুং কুনবরি
অসিদা হোল্লিবা জুংখিং অ'সি ঐথোরগী চিজাক্রি । অহু ওইয়বদি

ঐখোয়না নোংমজুগী পুংশোং অহু কিফম লৈত্রে। অযুককী
ইংলবা জুংশিং অসি হোনজিনবদা লোক থুংগনি হায়না কিবা
অসি'দ য়ায়া পঙবা রাখ'র। অহুবু খোঙ লোনশিন্নবা কাদা
হিন্না হৈনরবা মৌশিং অহুনা অঙনবা অমা পুরকপা
অসিনা লোক থুংবা যাই। হোজিকী মতমদদি নোংচুপলোমদদি
যক্ষার থুংলবা মৌশিংগীদমজুদি জুমিং চুপপা অকবা জুংশিং চংবা
য়াবা মকমদা যুম জানরে। মসিমন্তু ঐখোয়না নিংখিংবা যাই
মহুদি হায়রিবা লাইনা অসি জুংশিং খেংহলবা অমন্তু হ চেন্নবা
জুংশিং অসি হোনজিনবদগীনি। ঐখোয়না শোয়দনা খঙগদবনি
মহুদি য়ামনা মশা শোল্লবা মৌ কাঙবনা অশেংবা জুংশিং
হোনজিনবা য়ামনা কারগনি। ঐখোয়না জুংশিং খেংননবা লম্বী
অসি নৈহুনা অশেংবা জুংশিং হোনজিন্নবা, ঐখোয় ইশানা
য়ামনা কিনিঙাই ওইরবা লাইনাখিংদগী লায়না নানখোকপা
ঙমগনি।

ভুজা (Sleeping)

মাই থুমজিন্দনা হিপপা অসিসু অশেংবা জুংশিন্তা হিপপ-
গুমবা ডঙাইকত্রবিন। ঐখোয় অয়াঅন। মাই থুমজিন্নগা হিপই
অর্থবু মখোয় মশানা হোল্লোকচবা হ চেন্নবা জুংশিং অহু মশানা
হোনজিনঅবনি। লাইবক কবদগী, অহুম ওইনমক মপানগী

জুংশিং অসিনা ফিগী অহোবদা লিংশিন্দুনা চংলকপা ঙমই অত্থ
নংলমজবদি মখোয় জুংশা খর ফুনত্থনা শিরমগদনি ।

অমুয়া চংলকপা জুংশিংকী চাং মতিক শুকচা চাজবনি ।
ঐখোয়না লোকথুংলবদি অপিকপা ফিজ়েং অমনা কোক্তা কুপশিন-
গদবনি নল্লগা কোকী টুঙ্গী (night cap) উপকদবনি অত্থব
ফিবম থুংদা নাতোন অসিদি কাংতোকদবনি ।

ঐখোয়না হেল্লিবা জুংশিং অসি অশেংবা শেংদবা হায়বা
অসি য়েংগদবনি অহাংবা জুংশিংতা ঝারানমিচাকী মবাদা তুংগী
লমচং শোয়দনা হৈননবা হোংনগদবনি । হকচাং ইংবা (chill)
ফাওবা অসি পুফ্রিদগী বিদায় লোনবা হোংনগদবনি । ইংবা
(লোকথুংবা) অসি ফি মরাং কায়না কুপাশিন্দুনা ঝিংবা য়াই ।
হায়রিবা ফৈজুপ অসি ওক ফাওবা য়ৌরোইদবান । কোক্তা
ইংবা ফাওরগনা ভোঙানবা ফিজ়েং অমনা কুপশিনগদবনি ।
জুংশা খর চংনবা লম্বী নাতোল অ'স কুপশিন্দোইদবান ।

তুমজিঙেগী মমাংদা জুংখিলগী শেংলম্বা ফিজ়েং অত্থ হোং-
দোক্তুনা অনোবা ফি অমা অমুক হোংদোক্তগা হিপকদবনি ।
তশেংবনু কনাগুয়া অমনা ফি অমা কুপুনা হিপ্লবদি অনোয়া
ফি অমা দরকার লৈতে । জুংখিন্দা ফাওবা য়ায়া ফাজিনবা
ফিজ়েং শেংচিল্লোইদবনি ।

মঙালগী কান্নবা

জুংশিং অমসুং মঙাল অসি অনুকী মতিক অমগা অমগা
মরি লৈনৈ অত্থদি মকম অসিদা মঙালনা কান্নবগী মরমদ রাইই খরদং

ঙাংগে, মুংখিংনা কান্নবগুয়া মঙাল অসিন্স হকচাংদা য়ায়া কামৈ ।
 মরম অসিনা নরক অসিদি মমই । মঙালবু চংবা উমজ্ববা মতম
 মফম অত্থ মুংখিং শেংজ্বনি । ঐথোয়না অমম্বা কা অমা চংবা
 মতমদা করিগুয়া নমখি হজোইবগী মনম অমস্তা নিংখিনা নম্বা
 ফংদে । ঈশ্ববনা ঐথোয়বু অমম্বদা উহন্দবগী মরমদি ঐথোয়বু
 ঈশ্ববনা অমম্বদা লৈহন্দনবা অত্থগা মঙান্দা লেংওংনবা হোংনবিরম্বনি
 অমম্বা অমম্বদা ঐথোয়না অহিংদা দরকার ওইরিবা অদুকা মতিক
 অসিগুয়া মহোশা লাইরেম্বোনা ঐথোয়দা মতিক চংবা অমম্বা
 পিবিম্বনি অত্থবু, য়ায়া শাববা কালেন খাদা ফাওবা মুংখিং
 মুংখা চংজ্ববা অমম্বা কাদা ফম্ববা অমম্বা তুরবা লমচং অসি
 চংনরে! অমম্বা মুংখিং মুংখা য়াওজ্ববা মীখিং অসি শোন্দম
 নাদম্মী ।

হোঁজ্বকী মত 'দা নোংচুপ লোমদা মুংখা অমম্বা মুংখিংকী
 ইরুজ্বা (air and sun baths) তনা লাইয়েংবা মাইবা
 কয়ান্স খোরকললে । অনাবা লৈরবা মী লিখিং কয়ানা ইচম
 চম্বা মুংখাদা য়াইবা ঈসুং মুংখাদা লৈহনবতনা ফহনবা য়াওথে ।
 অশে বা মুংখিং মুংখা চংননবা ঐথোয়গী য়ুমদা লৈরিবা খোঙজাও
 অমম্বা খোংনাও অপুম্বা লাওনা হাংদোকদবনি । অমম্বা কাদা
 থবক শুরিবা মীখিংনা তাম্বাংনা খঙবা ওয়া শোক্তিবা কর-
 গীনো কায়না ঐডোন্দা হংবা য়াই । হিরম অসিদা নিংখিনা তম্বা
 কনাগুয়াখিংনা হাং অসি ঐডোন্দা থম্বাংদবা য়াই । ঐথোয়গী
 হকচাং অসি আইনগী ওইবা মওদা খাইদগী কবা হকচাং কবা

ଅସି ଯୋବା ଅସିନା ଐଧୋୟଗୀ ପନ୍ଥୁଂକମନି କରୁଣ୍ଡା ଅସା ଡୋହୁବା
 ଇଚମ ଚନ୍ନା ହିଂନବା ହୋଂନବା ଅସିନା ଐଧୋୟନା ପେନଥେ'କ୍ରୋଇଦବନି
 ମଡିକ ଚାଦବା ହୁଂଶିଂ ହୁଂଶାନା ଜାହିନା ପୋକହଲି ହାୟବା ଅସି
 ଅନି ଲୋଂଢ୍ରବା ଯୁଂଫୁଲି । ଅଚୁହା ଅସା ଓଈନା ସହରଦା ଲୈବା ମୌଶିଂନା
 ଧୁଂଢ୍ରଦା ଲୈବା ମୌଶିଂଦଗୀ ମଧା ଖୋଲି ମରମଦି ଅକୋନବା ଅସିଦଗୀ
 ଅହାନବା ଅସିନା ମଡିକ ଚାନା ହୁଂଶିଂ ହୁଂଶା କଂବା ହେଲି ।

୬ ଶୁବା ଅଧ୍ୟାୟ

ଈଂଶିଂ

ମଧକ୍ତା ହାୟଧିବା ଅଚୁହା ହୁଂଶିଂ ଅସି ହିଂବଦା ଚଂଢ୍ରବା
 ଯାଢ୍ରବା ପୋଂନି, ଯତମସିନା ଈଂଶିଂନା ଅନିଶୁବଦ' ମରୁ ଓଈରେ ।
 ମୀନା ମିନିଟ ଧରା ଫାଓବା ହୁଂଶିଂ ଯାଓଦନା ହିଂବା ଯାଦେ
 ଅହବୁ ମଧୋୟନା ଈଂଶିଂ ଯାଓଦନା ହୁଂମିଂ ଧରା ହିଂବା ଓମଦେ । ଅତୈ
 ଚିଞ୍ଚାକ ଚାଦନା ଈଂଶିଂତନା ହୁଂମିଂ କୟାନି ମୀନା ହିଂବା ଯାହି ।
 ମିଓଈବଗୀ ହକ୍ଚା'ଦା ଈଂଶିଂ ଯାଓବଗୁନ୍ନା ଐଧୋୟନା ଚାରିବା ଚିଞ୍ଚାକ
 ଅସିନା ଈଂଶିଂଗୀ ଧରୁକ ଚାମଦା ୧୦ ଯାଓହି ।

ଈଂଶିଂ ଅସି ଅନୁକ ଯାନ୍ନା ଦରକାର ଓଈରେ ହାୟବା ଧଞ୍ଜଳବା
 ଫାଓବଦା ଅଧେଂବା ଈଂଶିଂ କଂନବଗୀଦମକ୍ତା ଐଧୋୟନା ଅରାବା
 ଜୋନିଂଦେ । ଐଧୋୟନା ହୋଲିବା ହୁଂଶିଂ ଅସିଶୁମନା ଐଧୋୟନା
 ଧକ୍ତିବା ଈଂଶିଂଗୀ ଚାଂ ଅସିନ୍ଧୁ ଜୋରଗନବା ଜାୟନା ଧନ୍ଦୋକନବା

পোকলিবা অসি খোশাদবদগী খোরকপনি। শেংদবা ঈশিং
ভোয়না থকপা অসিনা হুং পোকহল্লি।

ঈশিং অসি নাকন অনদ! শেংহন্দে—অমোংপা মফমদগী
চেনথরকপা মরম্মা অতুগা ঐথোয়না নৈখাটবা। অমোংপা
মফমদগী ঈশিং অসি চেনথরকবদি ঐথোয়না মসি শুংশি
শিজিন্নরেইদবনি। নল্লগা ঐথোয়না ইচম চম্বা ফত্তবা থক-
লোইদবনি। ঐথোয় ইশানা নৈখাটরবা ঈশিং অতুসু ঐথোয়
শিজিন্নবদগী লাপথোকদবনি। খুদম ওইনা, তুরেলগী ঈশিংদা
ঐথোয়না ফত্ত-হাওথি লংশিল্লবশু অতুগা ফিশু-ফিজাম শিজি-
মরবশু তুরেলগী ঈশিংদি থরুবগীদমক্তাদ য়াম্মা ফৈ। ঐথোয়না
নিয়ম অমা ওইনা মীনা ইরুজাশনবা ঈশিংদা কৈদোউদম্স
থক্লোইদবনি। তুরেলগী মথক থংবা শরুক্কা থরুবা নীংখীনা
থমগদবনি অতুগা মথা থংবা শরুক্কা ইরুজানবা অমসুং কী-
শুনবা থমগদবনি। অসিগুম্বা খুজিল অসি শিনবা উমজগনা,
লৈঙোইদা ভোবগী হোনবী অমা থম্বা অসিসু য়াম্মা ফৈ অতুগা
থরুবা ঈশিং অতু মাত্তদগী লোগদবনি।

মসিগী ঈশিং অসি য়াম্মা শেংলে মরমদি লৈঙোইদগী
লাকপা মরম্মা মসি চুমথোকবনি। গুহাগী ঈশিং অসি নিংখীনা
থমজবদি থরুবগীদমক্তা য়াম্মা কিনিঙাইনি মরমদি মথক্কা লৈবা
অমোংপা ঈশিং মখাদা তারকতুনা ঈশিং অতু শোয়দনা
শেংহন্দে। উচেক অমসুং ভীদ-কাং তাদুনা ঈশিং অতু অমুক
হেন্না শেংহন্দে। করিগুম্বদা উচেকশিংনা গুহা মসুংদা মহম

শাজিলি। অজুগা ঈশিং চিংখেলিবা মীগী মখোঙদগী পক্ককপা
 ঈশিং অজুনা গুহাদা তাজুনা ঈশিং অজু মোংহলি। মরমশিং
 অসিদগী গুহাগী ঈশিং থকপদা ঐখোয়না য়ান্না চেকশিনগদবনি।
 খুদেংদা থম্বা ঈশিংসু অয়াস্বা মজমদা শেংহন্দে হায়বদি পাত্ত
 অজু ভোইনা হোংদোকদবনি মখুম কুপশিন্দুনা নিংখিনা থমগদ-
 বনি। ঈশিং ফংবা য়াবা গুহা নজুগা পুথি অজু নিংখিবা
 ফিবমদা থমলত্রা হায়বা অসি ঐখোয়না য়েংবা তাই। অয়াস্বা
 মীনা, অজুম ওইনমক, অসিগুদা ঈশিং অসি থকনবা অকবা
 চেকশিন্গিঙাই অমা শেম শাদে। মসিদগী শেংদবা ঈশিং অসি
 শেংহনগে হায়বদি ঈশিং অজু লুমথোকপা অসিনি, মতুংদা
 মসি ইংহল্লগা অতোপপা অশেংবা কীজুম অমদ অমুক চুমথোকপা
 অসিনি। অজুম ওইনমক ঐখোয়গী ইথো, মকমসিদা লোট্রি।
 হিরম অসিদা ঐখোয়গী মকুপশিংদা তোফম থোকপা থবক
 কয়াসু লৈরি। সমাজনা শিজিল্লিবা ঈশিং মোংহন্দনবা ঐথে য়না
 য়ান্না চেকশিন্গা য়েংগদবনি। থকুবগীদমক্তা নিংখিবা থকুবা ঈশিং
 অজুদা ইকশন্দনবা অমসুং ফিক্তজিন্দনবা ঐখোয়না য়ান্না টৈশিংনা
 হোংনগদবনি। ঈশিং থকুরিবা তুরেল মপান্দা ঐখোংনা কার-
 গুদদা খোঙ হামজিল্লোইদবনি নজুগা মকম অজুদা ঐখোয়না
 পোংলোইদুনা পোংলোইবগী উং অজু লংখিল্লোইদবনি।

ছমথোকলনা ঈশিংগী কান্ননা

ঐখোয়না চেকশিনবা য়াবমঠে ভেতুনসু, লুবা (শেংবা)
 ঈশিং ফংবা অসি য়ান্না লুবা থবকি। খুদম ওইনা, মসিদা থুম

মকুপ নত্রগা নাণী অমসুং অঠৈ অঠৈ পুসগনবা পোৎ
 শিং ভাবসু রাই । প্রমান ওটনা, নোংগী ঈশিং, য়ান্না খেংই
 অহুবু ঐখোয়দা য়োজিঠেগী মমাংদা, কুংশিং (atmosphere)
 দা যাওরিবা কত্তবা মচাক্কা তিন্নখিহুনা কত্তবা ওটহল্লি । মপুংকানা
 খেংবা ঈ শং অসি ক তেংনা হকচাংদা অকপা কল পীবা ওমই ।
 মরম অসিনা ডাল্লরন অন'ব'শিং চুম্বকীয় ঈশিং 'খিজিন্নহল্লি
 অমাংবা য়ৈখংপা লৈরবা মীশিং অহু চুম্বকীয় ঈশিং শিভিন্নহুনা
 য়ান্না কার্ণবা পীবা ওমই অমসুং লাইকোকহল্লি । চুম্বকীয় ঈশিং
 অমসুং মসিগী কল্পবগী মবমদা মচোখা ফোংখিবা ল'টরিক অমদা
 লায়না অয়াত্বা চুম্বকীয় অখেংবা ঈ শং খকপনা টেচম চল্লি
 কোকপা ওমই হায়না দাবী ভোখি । মসি পঙহায় হায়জিনবনি
 হ'য়না খঙট, অহুবু কত্তবা পোৎ যাওজবা ঈশিংনা হকচাংদা য়ান্না
 কাম্নৈ হায়বা অসি'দি খাঙজবা য়াদবা ।

ঈশিং মখল অনি

ঈশিং মখল অনি - মোনবা অমসুং কববা (soft and hard)
 মখল অনি লুট হাববা অসি খঙদে । কবিগুয়া থুয় মখল
 খর তুয়া ওয়া ঈশিংনা অকনবা কোই । অমোনবা ঈশিংদি
 সাবন নোইবদা কোজোন খোকপা ওমদে মরমদি মসিদা হকচাং
 য়োক খোকপদা কল্পববা মচাক্কা য়ান্না যাওট । অহুবু চাংয়েংগী
 খঙব' ওমই মজ্জি অকনব ঈশিংনা চাব' তুংহল্লে, পুয়মক্তা অসোনবা

ঈশিং থকপনা খুইদগী কবা হেল্লি। অকনবা ঈশিং মৈমতা
পুংখায় অমা থল্লবদ মৌলকই মসি চুমথোকুগা থকপা কামৈ।

কনমা মতমদা ঈশিং থককনি

“কনমা মতমদা ঈশিং থককনি অমসুং চাং কয়া যান্না
থককনি?” হায়ন রাহং অসি তোয়না হংই। খুদোং থিনিঙাই
ওইডবা পাউখুমদ অসতনি; কনাগুয়া অমন ঈশিং খোরাংলকুবা
মতমদা ঈশিং থকদবনি, অহু কাওবদা খোরাংবা অহু কোকুবা
থজিক্তং থকদবনি।

চাক চারিঙেগী মজুংদা নত্রগা চাক হেক তে কপগ ঈশিং
থজিক্তং থকপদি কায়দে। অহু ওইচুনসু ঈশিংনা চারিবা পোং অহুবু
চামথোকহনবদি কত্রে। চাক চাৰা মতমদা চাক অসি খোনাওদা
চংউ যাদ্ৰবদি, শাইবা রাংপা অমা নত্রগা চাকখাও অসিনা
পোং অহু দরকার লৈতবা অমা ওইবা তাহ।

সাধারন ওইনদ, ঈশিং থকপগী কামবা লৈতে; তশেংবসু
শুকথক থক্কাইদবনি। মথক্কা হায়থিবা অহুগুয়া, ঐথোয়না
চারিবা অয়থা চিঞ্জাক্তা ঈশিংগী চাং যান্না যাওরি, ঐথোয়না
থোংবদা ঈশিং হাপই। অহুবু ওইরবদি ঐথোয়না করিগী
ঈশিং খোরাংলিবনো? তিলহো অমসুং মোরোকুয়া থুংশেয়া ঈশিং
খোরাংহনবা পোং অসি যাওদবা চিঞ্জাক চারবদি কনাগুয়া অমনা
তশেংনা ঈশিং খোরাংবা লৈরোই। মরম চান্না ঈশিং খোরাংলবা
মৌশিং অহু শোয়দনা লায়না অমা নত্রগা অমদি লৈরবনি।

ঐথোয়না থেংনবা ঈশিং অমা হেক্তা ঐথোয়না থোরাংবা
 যাই, মরমদি, কনাগুয়া মী খরনসু উচম চম্বা অসিগুয়া ঈশিং অমাংবা
 আস থকপা উরুবদগীনি। মসিগী পাউথুমদি মথক্তা জুংশিংক
 মরা লৈননা পীথে। ঈশংদা চংলকপা জুগী শরুক অপুয়া
 মাংহন্নবা শক্তি অতু ঐথোয়গী ঈদা যাওই। কমা শিজিন্নরিবা
 ণাঙনা ভোয়না, ভোয়না ধোংহুনা, মণৌ শংহুনা থংহুনা মসি
 নোহনবা অমসুং শেংদোকপা তাই, ঐথোয়না শেংদবা
 ঈশিং ভোয়না থরুবদি, আরোইবদা ঐথোয়গী ঈ অসি হ ডাক্তা
 ওইরকনি হায়বদা ঐথোয়না থকপা থোক্লেই।

৭শুবা অধ্যায় চিঞ্জাক

মীওইবনা জুংশিং অমসুং ঈশিং স্বাওদনা হিংবা ওমদে হায়বা
 অসি অচুয়া ওইরবন্তু, হকচাং অসি যোক-থাকইবা পোস্তি চিঞ্জাকি।
 মরম অসিনা চিঞ্জাকা পুল্লিনি হায়নরি।

চিঞ্জাক্কী মরমদা য়ান্না কনবা নিয়ম ইনবা অসিদি ওইথোক্তে।
 করম্বা চিঞ্জাক চাগদগে, মসি কমা য়ান্না চাগদগে অমসুং করম্বা
 মতমদা চাগদগে — রাহং অসিদনি। ডাক্তরশিংনা য়ান্না মত
 থেয়্লরিবা। মীওইবগী লম্বী অসিদি য়ান্না কাংথে মরমদি হায়রিবা
 চিঞ্জাক অতুমক্তনা অতোয়্লা মী অমদদি ভোঙানবা ফল
 পীন্নি।

অতুম ওইনমক, করন্বা চিঞ্জাক অমবু চাগংগে হায়বা
 বারেনপ অমা তশেংনা পীবা ভারবন্তু, হিরম্ব অসিদা মীওইবশিংনা
 রাখল য়ায়া খল্লগা শিজিন্নবা দরকার ওইরি। হকচাং অসি
 চিঞ্জাক য়াওজ্বদি হিংবা যাদে হায়বা অসি হায়রুতুনা কার্গদে।
 চিঞ্জাকীদমন্তা ঐথোয়না অর-অনা খাঙনরিবনি। অতুবু, মতম
 অতুমন্তদা পৃথীবিদা লৈরিবা হুপা-হুপীশিংনা চামগী মনু'দা ১১'১
 ১দ মথোয়গী খোরাংবা কোরুবা অহাওবা পুখমনা ওইহল্ল
 হায়বা অসি খল্লনিঙাই ওহদে।

মথোয়না চারিঙেদা মসিদগী খোরকদবা কলগী মরমদা
 মিনিট অমা কাওবা খনবা ওমদে। চাবা অসি মপুং ফানবা
 মথোয়না মকুপ (powder), চাবা তুমনবা হিদাক অমন্তুং
 খোংগংনিঙাই (purgative) কয়ান্তু চারি। অতুদগীদি মী খরনা
 মথোয়গী শক্তিনা ওমজবা চিঞ্জাক অতু ওম্বমথৈ চাশিল্লি অতগা
 মতু ওখোকই অমন্তুং হায়রিবা চিঞ্জাকী মশক অতুমক পুমুকা
 চাবা হোই! মী অয়াস্থনা অম্বকী মতিক য়ামনা নাখে, মতুদি
 কুমিং হুমনি মরিনি চুপ্তা অরামবা কাওদে। করিগুদা মং
 খরদনা খরনা শিরি। ঐনা বসি ঐগী চাংয়েং কয়ান্তু
 হায়রকপনি।

ঐগী হোখিবা মতম অতু খল্লবদা, ঐনা খোদোক কয়াদা
 নোন্নিংবা পোকই অমন্তুং খোদোক অতুগী মরমদা ঙ্গকায়দবা
 ওমদে।

অযুক্তা চা খকই, মাছগী মতুংদা পুং ২ নত্রগা ৩ লৈরগা চরা বাল্লি। মুংখলগী পুং ৩ তাবা মতমদা চাকলেন চাই। অহুদগী চা অমুক, অমসুং মুমিদাংগী পুং ৬। ৭ তা মুমিদাংগী চরা। মতম অহুদা ওইখিবা ফিবম অহু মুশিনিঙাইনি। ঐগী হকচাং অসি তোংখাগী চাং হেমা লৈখ অমসুং হিদাকী লিক্সিনা খুন্তগী খাৰা যাদে। নিংখিনা চাৰা য়ানবগীদমক্তা ঐনা চায় (purgative) তোইনা চায়, অহুগা হকচাং তেৰখংপা য়াৰা হিদাক (tonic) কয়াসু লৌরম্মা। মুমিংখিং অহুদা ঐগী হৌজিক শক্তি অসিগী শক্তক ও গী অমা ফাওবা খবক শুঙনবা শক্ত লৈজরমদে, ঐনা ফনা মতম নহা ওইহুনসু অসিগুহু চিকিৎসা অসি ওহোকা মুশিনিঙাইনি, অমসুং খবক অসিবু য়ামনা পু কুং চংনা খনবা তরবদি ঐখোয়না মসি হুহুবা, পাপ অমসুং পুমলং লংখবা য়াৰা খবকি হায়না লৌগদবনি।

মীওইবা অসি চানবা পোকপা নন্তে

মীওইবা অসি চানবা পোকপা নন্তে চানবা হিংবসু নন্তে। মাগী অখোৰা খবকি মাৰু শেমীবা অহুবু খঙনবা অমসুং সেৰা তৌনবনি। নাস্তিক শংনা ফাওবা মসি য়াৰা তাই মদুদি ঐখোয়না হকচাং ফনা লৈননবতা চাগদবনি অমসুং মরম অসিগীদমক্তা দরুকাৰ অসিদগী হেনবা ফাওবা'দ চারোহদবনি।

শা-ঙা অমন্তং উচেকশিংদা ওনশিল্লবদি, নহাক্কা করি
ফংবা ওমই? মথোয়না পুখম (পুক) অত্থ পেয়নবা ওইনা
চাদে। মথোয়গী পুক মন্তং অত্থ পাথোকপ ফাওবা থক
চাদে।

অতোপ্পা অমরোমদনা মথোয়গী অরাম্মা অত্থ ফোকননবা
থরতা চাই। মহোশা লাটরেস্বানা পীবা চিজ্জক অত্থ চায়
অমন্তং মথোয়গী চিজ্জক অহ কদোট্টেদম্ম থোংদে। মৌওট্টেতনা মগী
পুখম (পুক) অত্থ লাংননব মৌবু ঈস্বরন শেহিরিবা? মহাক
মথন্তুনা অরোই-অথম নাইদনা অনাবদগী থাওকপা ওমদনব মাবু
বিধিনা তথিরিবা? মহেশা (nature) গী পুনসি লেনবগী মনিং
তম্মা ফংলবা শাশিংনা অরাম্মদগী শিখিবা লৈতে। মথোয়গী মরক্তা
লাইর-ইনাকথুনবা থায়দে — নোংমদা চরা মশীং য়ায়া চাবা
অমন্তং নোংমদা চরা অমা চাবাচিৎব আসত্তম্মা কাহেনবা
অসি মৌওইবা ঐথোয়গী মরক্তা উবা ক'ট — অত্থগম্ম ঐথোয়না
শা-ঙাদগী ঐথোইবনি হায়না লোজবা! অশেবম্ম মথোয়গী
পুকপু চানবতা ইরাংলবা মীশিং অত্থনা শা-ঙা, উচেক্তগী থোইনা
হেল্লা কত্তে।

য়ায়া চিক্কা স্বাখল থনবা মীনা শেয়দনা উবা ওমগনি
মাহুদি নমথাক তোবা, অমন্তং চরানবগী পাপ অপুন্ম তশেংনা
পুখমগী মথা পোনবদগীনি, পুখমবু লায়না লাকশিনবা ওয়বা
মথোয় অত্থনা অত্বে পোৎপুন্ম শেয়দনা রায়নবা ওমগনি।
ঐথোয়না নমথাক তোয়বা, ছরাল্লবদি নত্রগা কত্তবা থবক

ভৌরবদি সমাজনা ঐখোয়বু হস্থনা খনখিগনি অহুবু, কিনিঙাই ওহনা ডকপদি, পুখম (পুক) অহু পেলহস্থবা হোংবদা কনাগুয়া অমগী মত্তেং লোত্রিব মথোয় অহুদি কনিগুয়া পাপ অমত্তা লৈতে । মসিনা কনিগুয়া অরানবা শাজংকী রাকম অমত্তা লৈতবা ওইনা উট । ঐখোয় অয়ান্ননা পুখমগী মিনাইনি হায়বা অসি খোইনা লান্দে । ডকু থুঙ্গদা হরানববু মরাল লৈবনি হায়না লৌদবগুয়া, পুখমদা করান্না অ'সনু ঐখোয়না পাপি হায়না লৌদে, তলংবদি ঐখোয় অপুয়া মসিগী মরাল লৈবনি । অহুবু ঐখোয়না ঐ, ইশামক্ক। পোংজরিবা অসি কয়াদা কংখিজবনো । লুহোংবা অমসুং অঠৈ কন্যগীদা, ঐখোয়না পুখম ইরাংপা অসিবু ঐখোয়গী অশেংবা ইখোনি হায়না লৌই । পোংলৌইবা ছুমিৎ কাঙবদা পুখম ইরাংপা পাংখোকপদা খোইনা ইকান্নবা পোক্তে ।

অতিথি লাক্কবদি নখোয়না মহাকপু পেল্লবা অথুম-অহাও গীজৈ । ঐখোয়না মতম পুখদা ঐখোয়গী মরুপশিং অমসুং শাগৈ নাতৈ শিংবু উসব অসিদা য়ান্তহস্থবদি নত্রগা মথোয়না য়াওহল্লিবা উসব অহু ঐনা লৌদবদি, ঐখোইসি নোক্তনবা পোং অমা ওইরকই । ঐখোয়গী মরুপশিংবু ঐখোয়গা চামিন্নবা বার্তোণ ভৌরগ', মথোয়বু মরাং কায়বা অচাপোং (rich food) গীজজবদি ইকাইনিঙাই মশক্কি । অরাবনি হায়না লৌগদবনি । অহুবু, ছুটি ছুমিত্তা ঐখোয়না মরাং কায়বা চিজাক কয়া শেম-শাই । অশেংবদি, অশিংবগী পুখম ওইনা কয়াদা চাউবা পাপ অমা

ওইনা মসিদগী ধোরইবনি। চাবগী মতাংদা ঐখোয়না অসিগুয়া
অরানবা রাখল অসি য়োক্তুনা থমই মতুদি কৈদৌঙৈদশ ঐখোয়গী
হরানবগী অমসুং শাগী ওইবা শাজং অসিদি নিংখিউদে।

অসিগুয়া থুদোং থীবা অসিদগী ঐখোয় ইশানা করয়া নাস্তোক-
কদগে? হকলোনগী থমথৈ রাংমা লায় চংলে হায়বা অসদা
ঐ কিবা পোকটৈ। হায়বদি হকচাং অসি ইচম চয়া ফনবগী
রাহং পায়খংপদা মী পুম্বগী মথৌ ওইনা লৌখংপা অসিগী
জবান্দা ঐ ইশানা পেনজবা ওইরগ'ন।

মহোশাগী লেংদ্রবা নিয়ম

রাহং অসি অতোপ্পা মরোং অমদগী অমুক হর' থর'সি।
মসি ঐখায়না পৃথিবীদা থানবা য়জ্রবা মও' অম'ন হায়না
ফ'ই মতুদি মী অমসুং শা-উচেক নজ্রগা জীব ওইগে ওইসল্প
মহোশা লাইরেখীনা মথোয়গী হি'নবগীদমক্তা ম'তিক চানা
চিজ্রাক পীরিবনি। মহোশা লাইরেখীগী তরোই-অথম নাইদ্রবা
নিয়মনি। মহোশা লাইরেখীগী লৈব'ক্তদি, কনাস্ত হুখা ফ'দে,
কনানস্তু মাগী মাগী মথৌ পাংখোকপা কাউদে, অ'স্তু কনা স্ত
তনবগী রাখল অমস্তা পোক্তে। থবক অপুথ, মপুং ফাবা অমা
পুরুদবনি অমসুং চাং নাইনা লেপ্তনা পাংখোকদবনি। ঐখোয়না
মহোশা লাইরেখীগী লেংদ্রবা অমস্তু মূংপা নাইদ্রবা নিয়ম
অসি ইনগদবনি।

ঐখোয়না ঐখোয়গী পুন্নি ফনা থায়া ওয়বা চংকদবনি
 হায়বা অসি নিংশিংলবদি অহু চাউরবা পৃথিবী অসিগী
 করিগুয়া মকমদা চাক তাংচুনা চরা হেন্দুনা শিবগী রাক্ষ
 অ'স লৈরোই । মহোশা লাইরেখীনা মানা শেখা জীব-
 শিংগী চাৰা কোয়নবা শেখোবা মরমদগী, কনাগুয়া অমনা মচাগী
 শরুজগী হেয়া চাশিলবদি মাগী মরুক অদুগী শরুক অদু
 ফংলরোই । পোলোই ওইনা লাকপা যাই । মসি অচুমবা
 অমা নত্ৰা, নিংখোরেনগী হৈকোন অমসুং লৈকোন্দা, সাধারন
 ওইনা ইনাক খুনবা মৌশিংগী চিজাকী চাং অসি য়ায়া
 হেয়া মখোয়দা অমসুং মাগী মীনাই মৌশন্দা পীথোকথুবনি ?
 হায়বদি মখোয়না লাইরবগী চাক শরুক অদু নমচুনা লৌথোক-
 পিরে । অহু ওইরবদি, লায়রবা মৌশিংনা চরা হেন্দুনা শিবি
 হায়বা অসি অঙকপা ওইগদা ? ম'স চুমলবদি (হায়রিবা
 অচুয়া অসি য়ায়া রাখল চাউবা মৌশিংনা খনাবরব'দ) মসিনা
 শোয়দনা তাকম থোকই মাতুদি ঐখোয়না হেক দরকার ওইবা
 পোস্তগী (চরা) দগী হেজ্জিরা চাশিলবদি লায়রবগী চাকখাওদগী
 ঐখোয়না নমচুনা মখোয়গী চিজাক চিংখোকপা তারে । ঐখোয়গী
 পুথম পেলবা য়েংচুনা চারিবা অহু কাওবদি, ঐখোয়গী হকচাং অসি
 শোয়দনা নারকনি । রাহৌদোক ওইবা হিরম থর অসি থররবা
 মজুদা করখা মখলগী চিজাক হেয়া কান্নবগে হায়বা ঐখোর
 নৈনচুনা য়েংসি ।

অন্ধা মীরাংশিং অমসুং হুইদগী

হকচাং অসি য়োকখাকপগী মরমদ। ঞন্নরবস্তু, গেহ অসিনা চাখোক্তা মরু মরাংশিংগী নিংখোনি। মসি মথন্তুনা, চেংদগী হেয়া মপুংকাবা হেল্লি। মকু লোখোক্কাবা য়ামদি চেংগা অন্ধানি হায়বা অসি হিদাক মাইবংশিংগী প্রমাণ প্রত্ননি (মনানি) য়ুমদা মতম অমদা য়ুমগী চক্রিদা মকু খেকতুনা তকখোক্কাবা গেহদি কৈথেন্দা ফংবা চোইখোক্কাবা গেহগী য়ামদগী হেয়া হোংই অমসুং হেয়সু কৈ। মসিনা হোংবগী মরমদি মসি তকপদা মতম চংদে অমসুং অভকমনসু হস্থরে অমুকসু, গেহ পুয়া তকপদা মাগী অক্কাখা হস্থরোই। ফজবা য়ামদদি অক্কাখা শোয়দনা হস্থে। ঞুইদগী মমল য়ামলবা শরুক অহু গেহগী মপ্রামদা য়াওই। গেহগী মপ্রাম অসিবু লোখোক্কাবদি নোইপেলহন্নবগী কান্নবা ফংদে।

গেহনা চাখোক্তা মরু-মরাংশিংদগী ঞুইদগী ফবা হেল্লি। নীনা গেহতা চারগা হিংবা ওমই মরমদি মসিদা নোইপেলহন্নবা মচাকশিং অহু চাং চপচানা য়াওই। চাবা য়াবা পোং য়ান্না গেহদগী শেমই, অমসুং য়ান্না থুনা তুয়া ওমই। অঙাংগীদমক্তা হান্না শেমছুনা থায়া য়ানশিনবংশিংনা য়োল্লিবা অচাপোং অয়ান্দি গেহদগী শাবনি। চনান অমসুং চুজাকসু গেহগা জাং অমন্তনি, অমসুং কেক অমসুং ডবল ক্রতি অসি মথোয়-দগীসু খাবা য়াই অহুগা চিজাকী মগুন্না য়ে'লুরবদি মথোয়সি গেহদগী য়ান্না হস্থে। গেহ অসি ফংবা ঞুইদগী ফবা মওংশিং

অহু ঐথোয়না খন্নগনি। “অরংবা য়াম” কৈথেন্দা য়োল্লিবা অসি কান্নদুবনি ; মসিদা নোয়পেলহনবগী শক্কক অমত্তা য়াওদে। ইংলেগুগী ডাক্তর অমনা ঐথোয়দা হায়, হুই অমবু চোইরবা গেহগী উন্দা পীজবা মতমদা হুই অহু শিথি।

অহুগা চোইরবা গেহদা পীজবা হুইশিংনা মশা ফনা লৈ। গেহশিং অসিদগী শাৰা ডবলকুটি অসি মীনা য়ান্না পাত্নৈ, হায়-বদি মীনা পুক অসি পেন্নবভা হোংনৈ অমসুং হকচাংগী কনবগী রাখল অসিনা মথোয়ব লেংহনবা ওমদে। হায়রিবা ডবলকুটি অসিদা করিগুয়া নোয়-পেলহনবগী মচাক অমত্তা য়াওদে অমসুং মহাওসু য়াওদে, থোংসু থোংতে। মথোয়ঃ অসি অসুকা মভিক কনথ্রে মছদি থুংনা ফাওবা মেংপা চংদে। খরাইদগী ফিদম ওইরবা গেহগী য়ামদি য়ুমদা চলোনিদা নিংখিনা নিকথোক্কা চোইরবা গেহগী য়ান্না হোবা অহুনি। হায়রিবা য়াম অসি অমুকা হেন্না নিকথোক্কা হোগদবনি। মসিদগী হোবা ডবলকুটিদি হাউবভা নত্তনা য়ান্না থুমসু থুমই। মসিনা কোন্দা ভকপা গেহগী য়াম-দগী হেন্না শাংনা থমসু য়াই। মসিনা হেন্না হকচাং নোয় পেলহল্লি অমসুং য়ামদবা চাংদা শিজিন্নবা য়াই।

কৈথেন্দা য়োনবা ডবলকুটিদি করিসু কান্নদুবনি। মসিনা য়ান্না ভোবা মরন্না ঐথোয়গী মিংয়েং চিংশিল্লি অহুবু তংন থানবা য়াদনা য়ানশিল্লৈ। মসিগী খরাইদগী ফদবা হায়ববু পুমহন্নগা শেদ্বা অসিনি। মী অয়াংখনা চেং য়েংবদা খঙলে মছদি

ଅମୁହା ତଳ ଅସି ହକ୍ଷାଂ ଯାଉଛି । ଧରାଈଦଶି କବା ଯୁମନା ହୋବା
 ଶିଜିମ୍ମନଦୁନା କୈଧେନା କବା ତଳ ଅସି ଶିଜିମ୍ମନବନି ଧୋନାଦବଶି
 ଧୁମ୍ମ ଓଈରକହି ।

ଅତୋମ୍ମା ଅମନ୍ତୁ ଯାନ୍ନା ଜାୟବା ଗେହ ଚାବଶି ନିୟମଦି
 ଗେହ ଅସି ଅପୋବା ଯାମ ଓଈନା ତକଧୋକହି, ମସି ଅଜୋମଗା ଚିନିଗା
 ଯୟାନ ଚାନା ଯାନଶିମ୍ମଗା ଧୋଂଛି । ମସିନା ହାଉବତା ନନ୍ତବା ହକ୍ଷାଂ
 ଯାନ୍ନା କୈ ।

ଅଢୋବା ଅମନ୍ତୁ ରାଉଥାଂନବା ତଳ

ଐନା ପୁଲିଚୁମ୍ମା ଅଢୋବା ଅମନ୍ତୁ ରାଉଥାଂନବା ତଳଶି ଜାନଶି
 ଶାଧି ଓଈରକ୍ତି । ଅଢୋବା ତଳଶି ଅକ୍ତବା ଯୋବୁ ଚିଂଶିମ୍ମି । ଐନା
 ଥାକ ଅମବୁଦି ଯୋକ୍ତି । ମହୁଦି ନିଗ୍ରୋଶିଂନା ଅଢୋବନା ଚିଂଶିନବା
 ଓମନେ, ଅମବୁ ଓଈରବନ୍ତୁ ରାଉଥାଂନବା ତଳବୁ ଯେବଦା କଜନବା ଅଢୋବା
 ଓଈହସବା ତୋପ ତୋମ୍ମା ଧୋନା ଅମା ଶିଜିମ୍ମରି । ଜାଈବକ୍ କବନା
 ଅସିମୁହା ଅସି ସିଟିଶି କାଂବୁତନା ଶିଜିମ୍ମରି । ଡକ୍ତରନା
 ହାସ୍ତ ମହୁଦି ଚୋଈଧୋକ୍ତବା ଯାମଶି ଚାପାଟି ୩।୫ ଚାବଦଶି
 ଚୋଈଦବା ଗେହଶି ଯାନ୍ନା ଧାବା ଚାପାଟିନା ହେମା ହାଉଛି ଅମନ୍ତୁ
 ବୋଈ-ପେଲହନବଶି ମଚାକ ହେମା ରାଉଛି ।

ଚେ

ଚେ ଅସି ଚିଜାକ ଅମା ଓଈନା ଅକ୍ତକ କାମନେ । ଡରାଈ, ସି
 ଅମନ୍ତୁ ଅଜୋମ ଲୋଧୋକ୍ତବଦି ଯିନା ଡାକ୍ତନା ହିଂବା ଓମଗଜା ହାସ୍ତବା

অসি চিংননিঙাইনি। মসি গেহগী কিবমদি ওইদে মরমদি টেচম চম্বা ঈশিংদা ফুংপা গেহ চারগা মীনা জুমিং য়ায়া খাংনা মপাঙ্গল য়োকতুনা খম্বা ওমই।

করিগুম্বা কোন্দা চোইথোক্লবা চেংগা মগুন্দা অমসুং মমন্দা চাংদম্বা য়াদে। মসিগী চেং অসিনা হেয়া হোংই অমসুং চোইবগী খরচশু অহেনবা খরচ অহুশু তিংজে। মাসি য়ায়া হোঙই, নথোয়না চোইথোক্লবা চেং য়ায়া চাৰা অদ্রমুক চোইদবা চেং চাংদ্রে, মসিনা শরুকঅহুম হোংই মরমদি চোইথোক্লবা চেংনা ঐবু হকচাং ফহন্দে অহুগা চোইদবা চেংনা ঐখোয়দা হকচাং কবা ওমই।

চোইদবা চেং, চমাং অসি কৈথেন্দা ফংবা কনা রাই। মসি য়ে'বা কৈ. চাংদা থুমই। কোলনা চোইদবা চেংবু চাংদম্বা ওংদে। মসি অচম্বা মগুন্দা মকু থোকই। চেং অয়াখদি চক্রিদা রাদনা মকু থোকপা য়াই। কোঁ মখল য়ায়া লৈ মথোয়গী মকুশিং অহু চক্রিগা লোপোকপা য়াদে। অসিগুম্বা কোশিং অসি অহানন্দা ফুংতোকনি অহুগা মকু শোকনি।

অসিগুম্বা চেং অসি য়োক-থোকপগী মগুন অসি খল্লায়দগী হেল্লি হায়নৈ অহুগা হোংসু হোংই। খুজংদা মথোয়না কোগী মকু থোকপা তারবদি লোমীশিংগীদমক্তদি চোইবু চোইরবসু নত্রগা চোইদ্রবসু কোন্দা চোইথোকপদগীদি য়ুমদা কোঁ মকু থোকপা অসিনা হেয়া হোঙগনি, কৈথেন্দা য়হোশানা ফংদ্রিবা

চেং অয়ামবদি হেল্লা •ত্র। তনবু ওইরবন্থ খুংনা •ত্রগা কোল্লা
চোইখোকৈ । চোইদবা চেংখিং অসি দ খুংনা শুবনি অত্গা
চেংশা অত্গী জাং অপুমবা চপ মান্নবা মরম্মা, কে ন্দা তকপা
চেংদগী মসিনা হোঙই ।

ইমুং-মহুংগী খংন-চেনবশিংগী মত্গদা, ঠুগী ভূপীগ ঐগা
খম্মরিবা আস চাক কল্লা খোংবা, চাক খোংবগী মতাংদানি ।
মহাক্সা মরু খুংদ গী চোইখোকই । ঐ আস চঞ্জাক শেমদোকপা
অমা ওইনা চাওখেলক্কে অমসুং ঐনা খঙলম্মা মত্গদ চাক আস
য়ান্না মুন্না খোংলবদি মত্গগী তংখাই অমা কান্নবা কাওবা
ফংদে । ঐনা পোংলিবা চাক অত্গদগী মহি ওইন অ উল্ল অমা
কাওবা মাঙহন্দে । অত্গবু খুদকত্গদা চোইখোক্কা অমসুং চোই-
দবা চেংগী খেলবা অত্গ উবা ফংদে । ঐনা কৈখেন্দকী অচম্মা
চেংখিংত্ লৈরগা মপুম ওইজিবা ফাওবা খোংত । লাইরিক
পারিবশিংনা খঙবদা ওক্তনিঙাই লৈতে মত্গদি খংনবা অত্গী
অরোইবদা চিজাক শেমদোকপা অসিনা মথল ওইরে অমসুং
ঐগী ভূপী অসিসু চাক খোংবদা লাইমিং লোবিরে । চোইদবা
চেং চাননবা চেংখিনবা অসিনা হেল্লা দরকার ওইরি মরমদি
চেংগী মকু অসিদি নোইপেলহনবদা চংগদবা অক্কা
মগুণ অপুখা য়াওই অমসুং মসি নিংখিনা মুন্না খোংবা
ভাই । মরম্ম অসিনা চোইদবা চেং খোংগে হায়রবদি পুং অহম
মরিদং ঈশিংদা তিংখোক্কা খোংলবদি চাবদা তুন্না রাবগী রাবা
লৈররোই অমসুং চাবদা য়ান্না হাউবা ওইরগনি । তশেংনা

চনাংগী ঞ্জক ওইরবা চাক অসি য়ান্না হেন্না যোক-থাকপা চিঞ্জাক
ওইবা মরান্না চোইরবা চেংগী চাংদা য়ান্না চাবগুয়া, চোইদবা
চাক অসি চাবা ওল্লোই অমসুং চাসু চারোইদবনি। মসিনা
মগুণ মাঙহন্দনা ধোংবা চিঞ্জাক পুসুদা চুল্লবনি।

চাববু হাউরবদি খুংখোং চুল্লো।

“But the people are so accustomed to the
slightly polished rice that it is difficult to persuade
them to take to the use of wholly unpolished
rice ”

চিনজ'ক শেমদোঙ্কিবা অমনা অসুয়া হায়রোইদবনি।

“It does not cook easily, and when cooked it
all becomes a lump and scares people away.”

ধো বদা মতম ঞাংনা চংই হায়বা অসি অচুস্বনি, মসি
চাবদা হাউই, অমসুং চোইখোঙ্কবা চেংদগী হেন্না হাউই হায়বা
অসি চিংনিঙাই লৈতনা ঞ্জমান ভোরবনি; অমসুং অদুস
ওইনমক, মিত্তা কজনা উবা অছ শুকক-কজদবা ওইবসু য়াই।
কবা হায়বদি মহাও লৈবা অছবুনি।

ভান্না শিজিজননা

বাহং ৩—নহান্না মীবু চোইদবা চেং চানবা হায়রি, অছবু
ভান্না অছদি ভাপ্পা চংখ্রে, হায়বসিদা ঞ্জনা কিরি।
চোইদবা চেং অসি হেন্না হেন্না চোইখোঙ্কগা মহি অদুসু হন্দোকই।

অদুগী মতুংগা ধোংলগনু মহি চিথোকতুনা কংহলি অনুয়া চাথোক মরু মরাংলিংগী কারবা অপুয়া মাংহলি। অমগা অমগা তোঙান তোঙান্না খাইদোকুবা, অনুয়া ধোংলবা চিনজাক অসি মিৎয়েংদা হুংঙাই অমসুং চাবদা হউই। মসিদগী ঐথোয়না করন্না নাস্তোকদগে?

পাণ্ডুখুম—মথক্তা লান্না শিজিন্নরিবা অসিগী মরমদা ঐহাক তশেংনা খঙলে। ঐথোয় লাইরবদগী লাইরবা লৈবাক অমদা লৈরে, অমসুং অমাং-অতা ওইরবা লমচং অসিবু খাদোকপা ওমদে অমসুং খাদোকুংদে। অমমন্না মশা মশাগীতা খলি। ঐথোয়গী য়মলোননবশিং মরি-মতানি হায়না খনবগী মহুতা শক খঙদবা মী অমা ওইনা লৌই। মথোয়না শিগড়া নক্তগা হিংগড়া হায়বা অসিদা মসিনা কারি থোরকপগে? মথোয়না শিরবদি মথোয়গী মরাননি। ঐথোয়না চিবা থোকুগনা, মথোয়গী লোশিংগীদমক্তা মথোয়বু খাগংল। শিবা চংবা অসি ঐথোয়গী খুস্তা লৈতে। মরমসিনা ঐথোয়না চারসি, পুন্সি অমসুং হুংঙাথোকসি।

অসিগুয়া লাল্লবা পুন্সিগী মিৎয়েং অসিদা, ঐথোয়না চু থোকুবা খঞ্জরিবসি ইথোনি হায়না খনবা অহু ঐথোয়না উনদা তাই অমসুং নোংমদি অচুয়া অসিগী থোককমদা শোয়দনা লাক্কনি হায়বা অসি খাজগদবনি। অহুকাওবদি করিগুয়া অমা থোরকুংনু ঐথোয়না চুমই হায়না খনবা অচুয়া অহু তানবদা য়ুমথকুগী লাউবা তাই।

হুয়াইশিং

চনাং পীবা মট্টমরোগী মখংদা, প্রোটিন পীবা হুয়াই—
 হুয়াই উরি অমসুং মুগ মসুরীগী জাংনচিংবা লাকই। মৌ অয়াহুনা
 হুয়াই অসি তঙাই ফুদবা চিনজাক অমনি হায়না খনবা উই।
 শা চাবা খুদিংমক্কা হুয়াই চাগদবনি। মসিমসু খনবদা লায়
 মদুদি পাজলগী খবক কয়া পুরিবা মৌশিং অমসুং শজোম
 খকপা ওমদবা মৌশিংনা শজোম যাওদনা হিংবা ওমোই।
 অহুবু ঐনা চিংনবা যাওদনা হায়বা ওমই মদুদি অমবু ওইরসু
 অমবু ওইববসু মাখাগী খবক তোরিবা মৌশে, খুদম ওইনা
 কেরানী, ললোনবা, উকিল, ডাক্টরশিং, ওঝাশিং অমসুং লাইবনা
 শজোম লৈবা ওমদবা মাখিংদা হুয়াই দরকার লৈতে।
 হুয়াই অ'স চাবদা তুখা রাই হায়না খননৈ অমসুং চাকী
 শরুস্তগী য'ম' চাং হুহুনা চানৈ। হুয়াইগী মখলশিংগী মখুংদা
 হুয়াই উরী, হুয়াই মজল, চানা অমসুং haricot beans অমসুং
 মুগ মসুরী (lentils) অ'সিবু খুয়াইদগী তুখা রাবা হুয়াইনি
 হায়না লোটেন। অটৈ মখলশিংগী হুয়াইদি য়ান্না লুমই অমসুং
 চাবদা থুনা তুমদে। মথোয়গী কালবা হায়ববু মথোয়বু চারিবা
 মৌ অহুনা মতম য়ান্না শাংনা অয়াহু ফাওদে; অহুবু অয়াহু
 মতমদা মাংবা য়ৈখৎপগী লাইনা পোকহল্লি। পাজলগী খবক
 কয়া পুরিবা মৌশিং মথোয়বু তুখা ওম্বা য়াই অহুগা মথোয়গী
 কালবসু ফংবা য়াই। অহুবু মাখাগী খবক তোরিবা ঐথোয়দি
 য়ান্না চেকশিনরা তাই।

ଅକାଓବା ହିଂଲଂଗୀ ଲାହିରିକ ହିବା ହୁମା ଅମନା ଐଓୋୟନା
ହାୟ, ହରା ହରା ଚାଂ ଯେଂବଗୀ ଯୁମକମଦା, ମାହୁଦି ହରାହି ଅସିନା
ହକ୍ଷାଂ ଶୋକହି ହାୟବା ଅସିନା ମଓୋୟନା ହକ୍ଷାଂଦା ଅଶିନବା ଅମା
ଓୋକହିଲ୍ଲକପା ମରୟା, ଲାହିନା କୟାମୁକ ଓୋକହିଲ୍ଲକହି ଅମଶୁଂ ମତମ
ଚାଦନା ଅହଲ ଓହିହଲ୍ଲି । ମାଗୀ ମଠିର ଅସି ମକ୍ଷମ ଅସିନା ନୈନରୁବଗୀ
କାବନବା ଲୈତେ, ଅଦୁବୁ ଐଗୀ ଚାଂୟେ ଅସିନା ମାଗୀ ରାଧଲ ଅସିବୁ
ହେବନା ଓୋଜହଲ୍ଲି । ଅହୁମ ଓହିନକ ହରାହି ଅସିବୁ ଓୋଦୋକପା ଓମଦବା
ଶିଂଶିନା ଯାମନା ଚେକ୍ଷିନନା ଶିଞ୍ଜିନନଗଦବନି ।

୯ବା ଅଧ୍ୟାୟ

ଶାଓୋମ ଅମଶୁଂ ଶାଓୋମଗୀ

ପୋଂଓଓୋକ ।

ହକ୍ଷାଂ ଶାଗଂବନବା ଅମଶୁଂ ହୁମିଂ ଧୁଂଦିଂଗୀ ହକ୍ଷାଂ ଅତେକ
ଅକାୟ ମେନଶିଲ୍ଲନବା, Tissue ଶାଗଂବନବା ପୋଂ ଶିବା ଓହା
ଚିଞ୍ଜାକ ମୌନା ଦରକାର ଓହି । ଶକ୍ତି, ମହାଓ, ଧୁମ ଧରା ଶିବା
ଓହା ଅମଶୁଂ ଅମାଂବା ତାନଓୋକପା ଓହା ପୋଂ ଧରନ୍ତୁ ଯାଓଗଦବନି ।
ମଓୋୟ ଅସି ଶାଓୋମ, ଶା, ଯେକ୍ଷମ, ହରାହି ଅମଶୁଂ ବାଦାମଦଗୀ

ফংবা ওমই । শর্কোম অমহুং শাঙ্গা যাওরিবা প্রোটিন, অতোপ্পা অমদা হায়রগা শাগী প্রোটিন অসি য়ান্না লাইনা থুনা তুহা মরন্না মনামশিংগী প্রোটিন্দগী কান্নবা হেল্লি । শর্কোমগী প্রোটিন শাগী প্রোটিন্দগী হেননা কৈ । হিদাক মাইবশিংনা হায় মছদি শাগী প্রোটিন অসি থুনা তুহা ওমজগা শর্কোমগী প্রোটিন্দ লায়না তুহা ওমই । মরমদি শাগী প্রোটিন ফংকম অসি মনামশিংনা ওইবা মরন্না মনামশিংগী শর্কোম অসি মুমিং থুদিংগী চরাদা থরা থরা হাপকদবনি । অনোবা বেরুমদগী ফংবা প্রোটিন অসিনা অউদগী ফংবা প্রোটিন্দগী য়ান্না লায়না তুহা ওমই ।

অতুব মৌ অয়াথুনা শর্কোম চাবা ওমদে । শর্কোম অসি মফম পুথুদা ফংবা ওমই । ময়ান্না থঙনরিবা অসিগী ওন্ন-উন-বদা শর্কোম সনা [skimmed milk] অসিনা চিঞ্জাকী য়ান্না কান্নরবা মচাক অমনি । শর্কোমগী মরু ওইবা থবক হায়ববু শাগী প্রোটিন অসি পৌতুনা শিংলি শাহৌ অসি শাগংপা অসিনি অমহুং মসিবু শেমজিনবা অসিনি । শানা লৌথোকপা অসিদা, শর্কোমদা যাওবা মহাওগী শরুক অহু লৌথোকবনু, প্রোটিনগী শরুক্তি মাওদে । মছগী বথক্তা শানা শেম্ববা থুংলাই অসিনা শর্কোমদা যাওবা মহাওগী শরুক অশুবা লৌথোকপা ওমদে । অসিগুহা থুংলাই অমা শারকপা ওমগী আশা উদে ।

ক্ষিমদ মিল্ক

এলাহাবাদকী লোউশিংউবগী ইনষ্টীটিউটকী প্রোফেসরনা
অম্মা উংলি অম্মং ঐম্ম অম্মা থল্লি মছাদি, ক্ষিমদ মিল্ক অসি
চিজাক অমা ওইনা লৌবদি যাদে, শক্কেমগা ক্ষিমদ মিল্কগা
থেল্লবা হায়বব্ব ক্ষিমদমিল্কদগী মহাও য়াম্মা লৌথোকথ্বে মরম'দ
মসিদগী মাখোল লৌথোকথ্বে অছব্ব শক্কেমদা থুমগী শক্ক
অম্মং প্রোটিনগী শক্ক অয়াস্বা য়াওই । অসিমক অসি লাই-
রবা অম্মং ইনাক খুনবগী চিজাক ওাক্তনি । অম্মং অনাবগী
চাকখাওনা শক্কেম চাবা য়ারকত্ৰবা মতমদা অনাবগী অকবা
চিজাক্কি, ।

যণগী শক্কেম ১৯৫৫ ইরোইগী

শক্কেম

মাইবশিংনা মত্ত অমত্তা ওইনা লাউথোকই মদুদি হিদাক
ওইনা শিজিল্লবদা যণগী শক্কেম ইরোইগী শক্কেমদগী য়াম্মা
কাননবা হেল্লি । অম্মং শক্কেমদা হৈশিংলবা (dairy experts)
মীশিংগী মতনি মদুদি নিংথিনা হৈশিংনা শিজিল্লবদি যণগী
শক্কেম অসি হৌজিক কংলিবা অসিদগী হেননা য়াম্মা হেননা
কাননহনবা য়াই ।

এনা ভৈদ্যাশিঃদগী তারে মত্হদি ষণগী শঙ্কোমদা য়াও'রবা
হকচাং কবগী অমন্তুং হকচাং পীবা ওম্বা মচাক অত্হ ইরোইগী
শঙ্কোমদা য়াওদে । ধম্ম' চেনবা মীনা ঐত্তোন্দা হায় মত্হদি
ষণগী শঙ্কোম অ'সি স্বাতিকনি (অফবা মগুণ য়াওই) অত্হগা
ইরে ইগী শঙ্কোম্না তামসিক্রি । কদাই কাওবা চুমবগে হায়বদি
ঐত্হ খঙবা ওমদে ।

খুঙ্গংগী শেমগং খাগংপগী থোরমদা খল্লরত্হনা ষণগী শঙ্কোম্ন
ইরোইগী শঙ্কোমদগী য়ান্না হেননা কাম্নে হায়বা অসি থোরক-
পনি । এনা ঐগী মরুপদা হিরম অসিদা শঙ্কোক্রা ব্বা
ঙাওত্হে । প্রোঃ ষাওনা বহাত্হর স'স্ত্রি সহস বৃধেদগী কংবা
চিঠি অমদা খ্রীঃরিভ ও ফ'টকনা ঐত্তোন্দা ইরকই চিঠি
অত্হ অন্ত্হুয়া হায়ঃ -

With regard to your enquiry about the differences between cow milk and buffalo milk. I have to say that the fat and casein of cow milk are more easily digestible than those of buffalo. The cow milk has also greater amount of vitamins than buffalo milk. This qualites affect children and addults equally but an addult can digest buffalo milk while a children cannot. I think this is all that you want."

শোলাপুরগী; Gopalak Sangh গী: Vice President;
Dr. S.F. Apte দগী 'হাক্ক' চিঠী অমসুং ফংই অমসুং বারে ন্দু
মধাগী অমসুং অমুক্ক বলা ইথোকই :—

“A question naire regarding cow and buffalo milks was prepared and sent to various doctors, physicians, research experts, news papers and periodicals and Govt. officers in Medical and Health Departmets in and outside India.”

মধাগী অসি পাউথুমচুগী শমধরকপা পোলোঠিনি :—

১। ইরোই শঙ্গোম অসি অঙাং শেমগৎ-শাগংপদা মাঙভারুবা
ওই অমসুং মধাগী মথোম ফংদবা মতমদ', যনগী শঙ্গোম অসি
শিজিন্নৈ অমসুং মসিনা কান্নবা হেল্লি।

২। যনগী শঙ্গোম অসি লায়না তুস্থা মরয়া ইরোই শঙ্গোমদগী
য়ান্না হেল্লা কান্নৈ।

৩। তশেংবা উহনবা য়াবা প্রমানদি লৈতে মছদি করিগুস্থা মওং
অমদা মপুং কারবা মী অমনা ইরে ইগী শঙ্গোম জীজিন্নবদা
অমাঙবা ওইহল্লকই। বোম্বেগী যুমশাগী মরমদা য়ান্না হৈশিল্লব।
মিস্টর ব্রউন হায় মছদি ইরোই শঙ্গোম অসি অহল অঙাং খায়দনা
চাবদা য়ান্না তুস্থা রাই, মরমদি চাখিব। মতমদা ইরোই শঙ্গোমদা
অহেনবা মহাও অহুনা পুস্তা কোঙ্গোন শেমই অসিদগী হান্ননা
লৈজরিবা থুম থরা অহুনা তুমহনবদা য়ান্না রাই, অমসুং মসি
তুয়বা হোৎনবদা অকরুবা চাংগী থুম শরুদা য়াওবা থুম অহু চংই;
মসিগী ফল ওইনা শরু অসি মপাঅল শোল্লকই।

৪। শনগী শঙ্কোম অসি মরু ওইনা রাখল মপুং ফাহনবদা য়ান্না।
কান্নৈ অমসুং মপুং ফারবা মী অমগী রাখল মপুং ফাহনবদা।
যন শঙ্কোমনা কয়া য়ান্না মতেং পাংবগে হায়বা ওসি কাওবা
অকরুবা ফল পীবা ওমজি।

৫। ইরোই য়োকপগী মহত্তা, সহরদা যন থাক্কাবদি খর
ফাওবা সহর অছগী অয়াস্বা লু - নানবগী কান্নবা ফল অছ
লায়ন। ফংগনি।

যন অমসুং ইবোইগী চাংদম্বা য়াবা কান্নবগী রাফম অসি
জাতিগী ওইবা। মিৎয়েং কয়াদগী খন্নবা য়াই পুথিবীগী অতৈ
লৈবাকশিংদসু য়রা ঐথে'য়গী লৈবাক্তা কান্নবা তোঁবা অসিগুন্না
মথোইগী পুন্জিদসু কান্নবা অছম পীর।

চাংয়েং থরা অমুক হন্ন চখদ্রবদা, ফাওরবা হিদাক মাইবা
ডাক্তর এপটি অমসুং শঙ্কোমদা হৈশিংলবা মীশিংনা যনগী শঙ্কোমনা
ইরোই শঙ্কোমদগী অথোইবনি হায়না উৎননবা থোমজিল্লকইবা
মরম থরা অসিনসু মতিক চাৰা প্রমান ওইরে।

লেপ্রোসিনা নাৰা মীদা শান শঙ্কোম

ডাঃ সানট্রা অসি লেপ্রোসিগী মরাচংপা। অমনি মহাক্সা
হায়থিবা অছ শোয়দনা থল লৈরে। ঐগী মিৎয়েংদগী তোঙান
তোঙানবা শঙ্কোমশিংগী মরি লৈনবা মনামখীং অছ পুথোক্তবা

হিদাকী থবক তোরিবা (medical proffession)মীশিংনা লৈবাক
অসিহা তোগদবা মথৌ কয়ান্ন লৈরি।

“শনবু ডাকশেনবা অসিনা লেপ্রোগী লাইনা পকপা মী-
শিংবু কনগনি হায়বা। স্তত্ৰ অসিগী পখদা ঐনা বিস্তানিক
মঠৈ অমস্তা তোরোই অতুবু থুম খরদি লৈ মাহুদি শজোম
অসি লেপ্রোগী মীদা পীজরবদি হুশিং কাবা কাওবদি হুহুহুহু।

“ হোখিবা শতাদীদা, অমিতসর প্রদেশত। লৈবা
সিতালিনা হায়বা মফমসিদা লৈবা লেপ্রোগী মীশিংগী লাইনা
অসি কোকহনবদা সিখ বাবা অসি য়ান্না মমিংচংলি। মগী
মিংচং অসি সারকারগী মফমদা য়োরম্মী অমসুং লাইয়েং অসিগী
মরমদা মীযান্না থাজনবা অসি অশুক কনথ্রে মাহুদি সরকারনা
মসিগী মরমদা কুপ্পা থিজলকই। অমিতসরগী সিভিল সরজন
অতুনা সিভালনি অসি কোইনা য়েংবা লাক্সম্মী অবসুং অতুনা
পাউ পৈরম্মী মাহুদি চাওখংলিবা অসি অওটবনি অমসুং মাহুদি
মসি য়ান্না থুনা লাইকোক (remedy) অমা নন্তে অতুবু
মফম অসিদা লাকপা লেপ্রোগী মীশিং অসিগী চিজাক্তা নোংমগী
শজোম মরাং কাগনা পীজগদবনি।

“ডাক্টর মুইর হায়বা ভারস্তা লৈবা এস্তি লেপ্রোসি
কেমপেইনগী মপা অসিনা পাউতাক পীরম্মী মাহুদি লেপ্রোগী মীদা
নোংমদা শজোম সেৱ ২২রোম চাগদবনি। মহাক্সা শেল্লিবা
শনদোক্কা অপিকপা চে মচা অতু শনগী কোটো অমা পী অমসুং

মানা যণগী শঙ্কোম শীজিন্নবা কৈ হায়রম্মী।”

‘মমাঙউদা থা ভারতকী ডাঃ কোক্ৰেয়া ফংলম্মী মছদি লাইয়েংবা মতমদা স্কিঃ মিল্ক পৌণক্ৰবদি লেপ্ৰোসি লাইনানা নাৰা অঙাং কাওবা থুনা লাইকোকপা ওমই। মছনা য়ান্না কান্নরবা সেবা তোৰ য়াৰখনি, মৌরৈবাকী শঙ্কোম মকুণ পীজবগী মছা। লৈবাক অসিদা ফংবা যণগী অশেংবা শঙ্কোম পীজবা ওয়বদি মসিনা লেপ্ৰোসি শিংদা লাইয়েংবদা যণ সেবা তৌজবা ফংবগী থুদোংচাৰা অছশু পীরমগনি অমশু’ ইংখোল কোইবদা হারশু পীরমগনি। মতম খরগী মমা দশু অসিমশু দাবী তৌরম্মী মছাদ অফ বা ফিটামিন এ অছশু লেপ্ৰোসিনা নাৰা মৈদি অফবারোমদা ওনাশিলি। এখে য়না থঙই মছদি অশংবা মনা-মশং চাব যণগী শঙ্কোম অ’স ‘ভট মিন এ মরাং কায়না যাওই। অশুয়া বিজ্ঞানীকী ওহৰা থুদম খর ফংই মছদি যণগী শঙ্কোম অসি অনাৰা অসিদা শিজিন্ন’রবা অসিনা জুংলিং কাহন্দে। শঙ্কোম অসিনা মজল ওইরবা মত-দা লাটনা অসি শন্দোকপা ওমদ্রবা মরম লেপ্ৰোস অসি মথন্তা ফজরকই।

দ্বী

ক’রিশুয়া চা’ খরগী মহাও দরকার ওই। ম’সি ঘী নজুগা থাওদগী ফংবা য’ই। ঘী ফংলবদি থাওগী দরকার ওইদে থাওদি তুশ্বদা য়ান্না থুদোংখি অমশু’ অশেংবা বীণুয়া হকচাং নোয়-পেলহনদে। ‘নোংমদা মৌকোক অমনা ঘী আউল্স অমা চাৰা অসিনা হকচাংগী দরকার ওইবা মচাক অছ অছম পীবা ওমই।

ଶେମଦୋକ୍ତବା ଷକ୍ସୋମ (whole milk) ଅସି ବାଗୀ ହୋଇକକନ୍ତି ।
 ଷକ୍ସୋମ କଂଦବା ସୀନା ହକ୍ଷୋଗୀ ଦରକାର ଓହିବା ଅହୁ ମହାଓ ଓହିନା
 ଲୋନବା ଥାଓ ମତିକ ଚାନା ଚାଗଦବନି । ଥାଓଗୀ ମରଜ୍ଜା ଅଥୁସ୍ତା
 ଥାଓ, ଲେବାକ ହରାହିଗୀ ଥାଓ, ଅମସ୍ତଂ ବାଦାମ ଥାଓନା ଅଥୋହିବନି ।
 ଥାଓ କାଓବା ଅନୋବା ଓହିଗଦବନି । କଂବା ଓହ୍ଲବଦି ଥୁଂନା ଶୁସ୍ତା
 ଥାଓନା ଥାହିଦଗୀ କୈ । କୈଥେନ୍ଦା ଯୋନବା ଥାଓ ଅମସ୍ତଂ ସୀ ଅସ
 କରି ଅମସ୍ତା କାଗଦେ । ମସି ଯାନ୍ନା କିନିଓହି ଅସ୍ତଂ ରାନ୍ତିହାହିନି ।
 ଅହୁବୁ ଜଲ୍ଲୋନବଗୀ ଷାଞ୍ଜୁତା ପୁକ୍ତେଲ ଶେଂବା ହାସବା ଅସିନା ମପଂ
 ଓହିବା ଷକ୍ସକ ଓହିରିବମଥୈଦି, ଅହିଭୁବୁ ଓହିରବସୁ ନଜ୍ଜଗା ଷିଞ୍ଜାନବ
 ଓହିରବସୁ ଜନାହି ସୀଓହିଶିଂନା ଯାନ୍ନା ରାନା ଅମସ୍ତଂ ଅଥାଓକନବଗା
 ଲୋସ୍ତନନା ଅଶେଂବା ପୋଂ କଂନନବା ହୋଂନଗଦବନ । ମଞ୍ଜୁନଗୀ ମତାଂଦା
 କନାଓସ୍ତା ଅମନା ଅକଂବା ଅହୁଦା କରିଓସ୍ତଦା ମେନଥୋକ୍ରୋହିଦବନି ।
 କନ୍ତବା ଅମସ୍ତଂ ମନମ ନମସ୍ତାବା ସୀ ଅମସ୍ତଂ ଥାଓ ଚାବଗୀ ମହୁତ ସୀ
 ଅମସ୍ତଂ ଷକ୍ସୋମ ରାଓଦନା ଚାବନା ଥରାହିଦଗୀ କୈ । ମହାଓଗୀ ମତାଂଦା
 ଡୋବଞ୍ଜୁଗା ଚିନିଗୀ କରିଓସ୍ତା ଚାଂ ଧରସ୍ତ ଦରକାର ଓହିରି । ହୈଦଗୀ
 କଂବା ଅଥୁସ୍ତା ଚିନି କଂବା ଓମଜ୍ଜବା କାଓବଦା ନୋଂସଦା ଚିନି
 ଅଞ୍ଜୋବା ନଜ୍ଜଗା ଅଞ୍ଜାଂବା ଆଉନସ ଅସା ଚାବା କାଓବଦି ଥୋହିନା
 ଅସାଓବା ଲୈରୋହି । ଅହୁବୁ ହୋଜିଞ୍ଜି ଅଥୁମ ଅହାଓଦା କା ହେନ୍ନା
 ସରସ ଚାଦନା ପାମଜିନବା ଅସିସ୍ତୁ ଅରାନବନି । ମିଞ୍ଜ ପୁଡିଂସ,
 ଷକ୍ସୋମଗୀ ଅଥୁମ ଅହାଓ ଅମସ୍ତଂ ଅତୈ ଅତୈ ଅଥୁମ ଅହାଓଶିଂ
 ଅସି ଚାଂ ହେନ୍ନା ଚାନରି । ସଥୋସ୍ତ ଅସି ଦରକାର ଓହିବଦି ଲାହିରଜ୍ଜନା
 ହକ୍ଷୋଂଦା ଯାନ୍ନା ସାଓହଜ୍ଜି, ସଥୋସ୍ତ ଅସି ଯାନ୍ନା ହସ୍ତବା ଚାଂଦା ଚାବା

ନନ୍ଦନା ହାୟଜିନବନି ହାୟବଗୀ କିବା ସାଓନନା ଅସିମନ୍ତ ହାୟବା ସାହି
ମହାଦି ମପୁଂ କାବା ଚାରା କାଓବା କଂଜବା ଓମଜବା ଅସିଂସା
ଲେବାକ ଅସିଦି ଅଥୁମ ଅହାଓ ଅମନ୍ତଂ ଅହାଓବା କରା ଚାବା ଅସି
ହରାନବା ମଥଲ ଅମନି ।

ଅଥୁମ ଅହାଓଦା ଶିଜିରରିବା ଅସିଂସା ସୀ ଧାଓନନ୍ତ ଶିଜିରବା
ସାହି । ସୀ ନନ୍ଦଗା ଧାଓନା ଡାଉବା ପୋଂ ଚାବଗୀ କାରବା ଲେଭେ ।
ପୁରୀ ଅମନ୍ତଂ ଲଢୁଦା ସୀ ଶିଜିରଥୋକପା ଅସି ଅହାଓବା ଧରଟନି ।
ଅସିଂସା ପୋତ୍ରା ଚାବା ହେନଦବା ମୀନା ମସି ଶୋକ୍ତୋଇଦବନି ।
ସୁଦମ ଓଟନା ଇଂଲିମାଶିନା ଅହାନବଦା ଐଥୋଇଶି ଲେବାକ୍ତା ଲାକପା
ମତ୍ତମଦା ଐଥୋୟଗୀ ଅଥୁମ ଅହାଓ ଅମନ୍ତଂ ଧାଓନା ଡାଉବା ପୋଂ
ଅମତ୍ରା ଶୋକ୍ତେ । ମସି ଚାକ୍ରବଶିଂ ଅହୁ ମଧା ନାଧିବା ଐନା ଉରେ ।
ମହାଓ ହାୟବା ଅସି ଶେନ୍ଦାୟାବା ପୋକପଦଗୀ ଲୋହିନରକପା ନନ୍ତେ ।
ପୃଥିବୀଦା ଲେରିବା ଅହାଓବା ଅସିଗା ତାଶେନା ଲାନ୍ଦଦା କାଓରିବା
ମହାଓ ଅସିଗା ଲନ୍ଦା ଡୋବା ସାଦେ । ଚାକ ଲାନ୍ଦା ମୀନା ସାନ୍ନା
ହାଉନା ତଲ ମଚେଂ ଅହୁ ଚାଗନି ଅହୁଗା ଅରାନ୍ଦା କାଓଦବା ମୀନା
ଅଥୁମ ଅହାଓ କାଓବା ଚାନିଂଲୋଇ ।

ସ୍ଥାନଶିକ୍ଷନବା ସୀ

ଧରଟ ସାନ୍ନା ଡୋବା ଓହ୍ବା ସୀଓଇଶିନା ସୀ ଚାବା ଅସି ପାମନେ ।
ସିଧାହି ଲାବଦା ସୀ ଅସି ହାମନେ । ଅହୁସୁ ସରମ ଚାରବନ୍ତୁ ମସି
ସ୍ଥାନଶିକ୍ଷରବା ପୋଂନା ଅସାନ୍ଦନି । ହୌଜିକ ବାଜାରଦା କଂଜିବା ପୋଂ
ଅସାନ୍ଦା ଚିନବା ଲେଉଟନା ସ୍ଥାନଶିକ୍ଷବା ଡାକ୍ତନି ।

খুদো খিনবগী মশক ওইরবা ফেং (নোয়নবা) কী শরুক
 যান্না যাওবনা খা চাদবা কাংবুনদি চানিংগোই। মনা মশীংগী
 খাওসু ঘীনা যানশিল্লগলি। যানশিল্লবা অসিনা ঘাদা য়ওবা
 ভিটামিনগী মগুণ মাঙহলি। অসুয়া যানশিল্লবা ঘা অসি চাবদা
 কান্দবনি।

লায়রবগীদমক যানশিল্লবা অশেংবা, অহোংবা শংসাম ১সুং
 শংসামগী পোংখোকশং ফংনবা হোংনবা অসি ইনাকখনবা মীশং
 অমসুং মুনিসিপালিটিগুয়া পব্লিক বোডি শংগী মথোনি। যান-
 শিল্লবা শংসাম নুজগা শংসামগী পোংখোকী চিজাকশং অসি
 অশেংবা শেল, নোট, পোষ্টেজ ষ্টাম্পগুয়া অরুবা অমমি। অচুগা
 মথোয়গী (মগুণসু) মমনসু পোষ্টেজ ষ্টাম্পগুয়া ফিদম লোগদবান।

হোখিবা চহি থর অসিদা যানশিল্লবা ঘা অসি আকবা
 ফংনা পুথোকরক। মচুসু ঘী অশে বা মালহনব অচুগা অহোংবা
 মনা মশী গী খাউবা কমজিনহন্দুনা অমসুং অতৈ উপাচনা ঘা
 কোছনা য়োল্লে। শেনথুমগী ফিভমগী মতু' ইল্লা অসিগুয়া য়ন
 শিল্লরবা অসিবু শেনদগী তাদনা মরু ওইবা অচুগুয়া হিদাকী
 মওং অমা ওইহল্লে। ঠাকথোকবগী মগুণদি মনামশী গী ঘীনা
 ঘিদগী য়ান্ন' হইসু অচুনা ডাক্তরশিংনা হকচাং ফনবগীদমকুদ
 ঘা অশেংবগী মহুং অসি মনামশীংগী ঘীনা ওইবা শুকয়া যাদে।

ষণ অমসুং ইরোইগী ঘী

ষণ অমসুং ইরোইগী শংসামগী মরমদ' মথক্তা নৈনখিবগুয়া অনি
 অসিগী ঘীগী মরমদা বারেপ ওইনদি লৈত্রি। অচুম ওইনমক

কেমিকেন এনেলাইসিস ভোবদদি যণগী ঘীদগী ইরোইগী ঘীনা
মথক ওইবদি উদে। যুমশা অনি অসিমকপু মীচং চংবসু ওই-
থোক্তে। মরম অছনা মোত অমা লোনবা ভারি। অছবু
মোত লোনবদা, মওং চানা চেকশিন্না যোকলবদি য়রা অথুয়া
অমসুং মগুণ লৈবা শ্লেম পী হাসবনিনা যণগী ঘীদা কবগী
মোত পীনরে।

১০শুবা অধ্যায়

চা, কোফী অমসুং কোকাও (cocoa)

ঐনা শোয়দনা হাসগনি মছদি চা, কোকি অমসুং আকিং
অসিনা হকচাবু চপ মান্ননা মাঙহল্লি ঐনা খঙলবসু মছদা মী
খরগা ঐগদি য়ানরোই। মথোয় খুদিংদা ভোঙানবা হু অমা
য়াওই। চা অমসুং কোফীগী মতাংদনা চিনি অমসুং শ্লেম
য়ানশিন্নরমছবদি মথোয়দা করিগুয়া হকচাং নোয় পেলহন্নবা
মচাক অমত্তা য়াওদে। হয়া হয়া অমসুং ভোঙান ভোঙানবা
চাংয়েংগী উপাইনা মসিমসু শেমগংলি মছদি জীবু শেমগংহনগদবা
করিগুয়া অকবা পোং অমত্তা য়াওদে। চহি খরগী মমাং কাওবদি
অককবা মতমদ ঐখোয়না চা অমসুং কোফী থকপা অসি চৎ-
নরম্মী। অছবু ওসিদি মথোয় অসি তাইবংনা থামবা য়াদ্রবা
পোং অমা ওইরে। করিগুয়া মতমদা কোয়রকপা মী কাওবদা

চা কোকী অসি চুনবী অয়া ওইনা পীথকই ; চা মরুপ (Tea party) হায়বা অসি নোংমগী মরু ওইবা থবক অমা ওইরে। পোংশিং অসি হৌজিক অমুয়া ওইরক্রে মদুদি অনাবা মীনা কাওবা চা অমসুং কোফীনা মরু ওইবা চিঞ্জাকী মহুং শিলে।

ঐথোয়না লাইবক কবদি চা অমসুং কোফীনা পাক চানো শন্দে'কপগুয়া, কোকাও (Cocoa) অসি ইনাক থুনবা ঈমুংদদি মরাং কায়না শিজিন্নরবন্তু তাংবা মরুয়া শন্দোকপা ওমদে।

চা, কোফী অমসুং কোকাও (cocoa) না ঐথোয়গী চাক-খাও অসি মাঙহনবা মরুয়া মাননা কন্তে। হায়রিবা অহুম অসিদা হকচাং শোকহনবা পোং অমনি হায়বা অসি মথোয়ব থকউরবা মীনা মথোয় যাওদনা লৈবা ওমদে হায়বা অসিনা অহুম ডাকই। মমাংউদদি অকরুবা মতমদা চা থকহৌদ্রবদি ঐ ইশামক শক ওনবা নলুগা পথবা অসি শোয়দনা থোকই।

ঐ, চা অমসুং কোফী চাং নাইনা শিজিন্নবা মী ওইরম্মী। অহুবু ঐগী অহানবা চাংয়েং (জেল তাবা) অসিনা লমচং অসি লাইয়েংলম্মী। মকম অহুদা চা পীথকুমদে অমসুং ঐনা চাগী মীনাই ওইবগী রাথল অসিদগী নোং তল্লিংলম্মী মরুমদি ভারন্তদি মসি হকচাং মাঙহনবা অচাওরমগী থবকি। অহুবু চাগী থরাইদগী কন্তবা হায়ববু শঙ্কোম য়ানশিনবা অসিনি। শঙ্কোম অমসুং চিনি অসি চাদা হেক হাপলিবা মথৈ চাগী মগুণ লৈ। ভারন্তা চা শেথগী লম্বী অসিনা শঙ্কোম অমসুং চিনিদা য়ান্না

হেমা কিতবা কল অমা ধোকই। মরমদি চা মনাদা য়াওরিবা
হ চেনবা টেনিন অসিবু চা মনা লোনবা অসিনা মনিং উয়া
শাগলি। চা অসি থকলা তারগন, চা মনা অসি কেরিওরদি।
লোন্টোইদৌবনি অহুগা চোলোনী নজগা চাঙ্জিম অমদা হাঁপগা
ঈশিং অশাবা অহুনা মথোয়গী মথক্তা তপ্পা ভপ্পা হৈখগদবনি।
অমুয়া পাত্র অহুদা চেনথরকপা ঈশিং অসি চরু মচু মানগনি।
অহুবু থরাইদগী খুদোংখিনিংঙাই লৈজ্রবা অকবা লম্বীদি চা
খাদোকপা অসিনি। চা থকনিংদবা অহুবু ইচম চয়া থক্লিংবা মীশিংমা
ঈশিং অশাবদা শঙ্গোম অমন্তুং চিনি য়ানশিলগা থকপা য়াই।
অহুগা ঈশিং মচু অহু এলাইজি থরা হাপচিলগা ঈশিং অহু
মচু ফজহলগা থকপন্তু য়াই।

চা শিজিলবা অসি চাইনাদগী হোরকপনি হায়নৈ। লৈবাক
অহুদা মসিগী ভোঙায়া কালবা লৈ। নিয়ম অমা ওইনন্তু,
ঈশিং থকপগী অশেংবা অহুদি খাজদে। মরম অসিগা খুদোং-
খীবা থোকহল্লোই হায়রবদি শিজিল'জ্রউদা হাল্লা শাহনগদবনি
(লুমথোকদবনি)। য়ায়া হৈ-শিংলবা চাইনাদগী মীশিংনা নাপী
মথল অমা পুথোকই মসিবু চা কোই অমন্তুং মসিবু চাং থজিক-
তংগা ঈশিং অশাবদা হাপচিনবা মতমদা সনা মানবা মচু অমা
থোরকই। তশেংনা ঈশিং অসি শাজ্রবদি মচু অসি থোকপা
ওইথোক্তে। অমুয়া নাপী অসি অমাঙ অতাবা লৈজ্রবা মহাও
ওইরে মরমদি মসিগী চাং থরা ঈশিং অশাবদা খাদহুনা য়েংবা

মতমদা উরে মছদি মহাও লোরিবা অসিদি চালোনী অমদা চা মকুপ হাপগা মছদা ঈশিং অশাবা হৈথবা অছদা লৈরে। ঈশিং শাহরুবা, মচু অচু সনা মালি। চা মনাগী অতোগ্না মগুণ অমনা অসিনি হায়নৈ মছদি ঈশিংদা য়ায়া হাউবা মহাও অনা ধোকহলি।

মথকী অমুয়া চা শেম্বদি হকচাং শোক্কাই। অছবু ময়ান্না শেম্বদিবা অমমুং থকুরিবা চা অসিদা ঐগী মত পৌনিঙাই লৈতে অমমুং তশেংনা হকচাং মাঙলবনি। মনাদা হকচাং মাঙবা য়ায়া টেনিন কোবা মরেক অমা কংই। টেনিন অসি মহোশানা শউন কনশিলহরুবা টেনরী হায়না থঙনদুনা শিজিন্নরী। মসিনা পুত্কা থকুরা মতমদা পুক্রিন অমমুং অমাংবা মার্লগী মপ্রামশিং অসি শোকহলি। মসিদগী চাবা তুমহন্দুনা চাবা তুমদবগী লায়না—থোং চিক্কেং চিক্কেং হান্সা লায়না অসি ধোরকই। অমুমনা হায়নৈ মছদি টেনিন য়াওবা চা অসি তোইনা থকপদগী ইংলগুগী ছুপী অয়ান্নদি মথল মথলগী পুক্রিনগী লায়না পোকই। ছুমিং থুদিংগী চা অসি অকরুবা মতমদা চা থকহৌজবদি, চা থকপদা হৈনরবশিংনা পোথাকম থঙদে। ঐগী মতদি অমবু ওইরবমু অমবু ওইরবমু চা থকপগী অচুয়া অসি শক্কেম থরগা চিনি থরগা য়ানশিন্নরগা থকপা অসিনা হকচাংবা শাগংহলি হায়বা অসি ফাওবদি কাননবনি। হায়রিবা অসিমক ঈশিং অশাবদা শক্কেম অমমুং চিনি হাপলগা থকপগা অকাবি।

কোফি

হেন্না নল্লগা তানবু ওইরবনু ঐনা চাগী মরমদা হায়রিবা
 অসিমক কোফিদনু ভৌরিবনি। হিন্দুষ্ঠানিমা অসিগুন্না মীয়ালা
 কোফিগী মরমদা হায়নবা অমা লৈ মত্হদি :—“কোফিনা লোক
 থুংবা হন্থহল্লি অমসুং জুংশিং কাহন্দে, অত্হুবু মসিনা হকচাং শোহ্‌হল্লি
 অমসুং জুপা-নুপী ভিন্নবগী শক্তি অসি শোহ্‌হল্লি—হায়রিবা
 কান্নবা অনি অসিগী মথক্তা কান্নদবা অহুম লৈ।” হায়রিবা
 অসি কদায় ফাওবা চুম্বগে ঐ খঙদে।

কোফি থকপা অসিনা “লোকচেনবা অমসুং জুংশিং কাবা
 কৈ হায়বগী মরমদা পুখেলকপা মীওইশিং অত্হদা, হায়রিবা
 হিরম অসিগীদমক্তদি শিং মকুপনা কোফিদগী য়ালা হেন্না কান্নে
 হায়না ঐখোয়না মত্ত পৌরি। অমরোমদনু ঐখোয়না নিংশিংসি
 মত্হদি কোফি থক্তবদা হকচাংদা পীবা ফক্তবা ফল অসিদি
 কোফি থকপগী কান্নবনা শুকচম চমহনবা ওয়রোই। ঈ অমসুং
 হি-য়াইগী মহিশিং অসিবু কোফি অসিনা চ ওইহল্লবা মত্তমদা
 কোফি পুমথা খাদোকদবনি হায়বগী চিংবা লৈত্রা ?

কোকোয়া (cocoa)

কোকোয়া অসিনু কোফিগুন্না হকচাং পুমাঙ মাঙই, অমসুং
 চা-দোনা ফাওবা মাঙহল্লি; উনশানা শোকপা ওম্বগী পান্নল
 অত্হ মসিদা য়াওরিবা হু অসিনা মাঙহল্লি।

চাং নাইনা থবক জেজিবা মী অতুগী চাকখাও অতুনা চা, কোকি অমসুং কোকোরাগী দরকার লৈতে। মশা ফরিবা মী জমনা মাগী লুমিং খুদিংগী চারিবা অচম্বা চিঞ্জাকুগী কান্নবা মথে কংবা ওমই। ঐনা হায়নিংই মহদি কোকোরা অসি থল্লিঙেগী মতমদা লায়না অমা নত্রগা অমদি শোয়ননা নারবনি অমসুং থোইনা কান্নবা কংজবনি। চা অমসুং অতৈ মনা-মশীংদগী শেখা মনা-মশীংগী মহি অতুম্বা হেরা কান্নবা গীবা ওমই।

অশাবা ঈশিংদা থোইহ অমসুং চম্পুামহি যানশিল্লরগা থকপা অসিনা ঐব হকচাং নোয়-পেলহল্লি অমসুং হৈ মহি অসিনা কোকোরাগী নত্রগা চাগী মহৎ শিল্লিবনি।

হকচাংদা মাঙন্দনা অম্বাই কানা

পোৎলী মহৎ

হকচাং মাঙন্দনা অমসুং হকচাং ফনা থবা ওম্বা চা নত্রগা কোকিগী মহত্তা মখাগী অসুয়া শেখা যাই। নিংখনা চালোনীদা নিকখোক্তবা গেছ বাংদা থাক্তুনা ঠোরো, ঠোবসিদি ডাংশিল-লকত্রিবা কাওবা ঠোরো অমসুং মুলবা মতমদা মুরি মুরি ভোরকই। মহদগী মসি কোকিগুয়া কুপা তারো। মকুপ অসিগী চামচ অমরোম গ্রাস অমদা হাপ্পু। অতুগা অশাবা ঈশিংদা মতুদা হৈখো। অশেখা অসি মৈথক্তা মিনিট ১/২ থম্মু দরকার লৈরগনা তিনি শকোম হাপ্পু; থকপদা মসি হাওই অতুগা মসিনা হোঙসু হোঙই অমসুং হকচাং য়ায়া হেরা কৈ।

মরাইকাৰা চিঞ্জাক

যু থকপা অসি মাগী চৈনাখোৱা লৈলিৰমঠৈ মশা ফাওবা কাউখোকপা ওমই, মহাক্ৰ: কৰিওখা কাৱবা থবক অমন্তা ভৌবা ওমদে। মসিদা হৈনবা মীশিং অতুনা মশাবু মাঙহল্লি অমন্তুং সমাজদুস্ত লৈখা তাহল্লি। নোল্লুকপা লমচে পুন্নমক মাঙলকই।

যু থকপদা শোগৎপা মঠৈ মশিং লং (School) অমা লৈ ; লুমিং খুদিংগী চাং য়ামদনা অমন্তুং অকল্পবা চাংদা যু থকপা অসিবু শোগৎলি অমন্তুং কান্ধৈ হায়বা খাজহল্লি। মখোয়গী ৱাখল অ'স মিনিট অমন্তুং ফাওবা চুমই হায়না লৌৱবন্তু; মৱম অসি খোইনছম মাইয়োৱবা তাই মছদি অৱানবা ৱাখল অসিদা মীয়াসু লাল্লা লমজিংলবদি মশিং লাকঙমত্ৰবা মীওইব-শিং অসি চৈৱাক অমগী মখাদা থম্বা ওম্মোই। মৱমসিনা, যু থকপা থিংবা অসি ঐখোয়গী ইথোনি।

ফালকী মীশিংনা টোডি থকপা অসি কৱা য়াই। মখোয়না হায়—মছদি টোডি অ'স ময়াইকাৰা ওইৱবন্তু, মসি চিঞ্জাক্ৰি অমন্তুং মসিনা চিঞ্জাক অতৈবু থুন তুমহল্লি। ঐনা হায়ৱিবা মঠৈ অসি নিংথিনা পৱিক্কা ভৌৱতুনা হিৱম অমন্তুং অসিদা ইবা লাইৱিক অমগী ৱাটৈ থৱা থেংনবদগী য়েংপনি। টোডনা লাইৱবা কয়াবু ৱাহল্লিবা অতুওখা কাঙমত্ৰবা অৱাবাং অতুগী সাক্কা ঐনা ওইৱি। মৱমসিনা অন্তুৱা ঐনা ৱাৱেপলে মছদি মসিনা মীগী চিঞ্জাকী মন্তুং চনবা য়ামোই।

ଟୋଡିଦଗୀ କଂବା କାନ୍ନବା ଅସି ଅତେ ଚିଞ୍ଚାକ୍ତଗୀନ୍ତୁ କଂବା
 ଟୋଡି ଅସି ଷ୍ଟୁରୀ ମଝେନନ୍ତୁ ଶେମଇ । ଅତୋକ୍ତା ଷ୍ଟୁରୀ ମଝେନି
 ମୟାହି କାବା ପୋଂ ଚିଂଦେ । ମସିବୁ ହିନ୍ଦୁନ୍ତାନି ନିରା (nira)
 ହାୟନା ଷ୍ଟୁନେ ଅମନ୍ତୁ ନିରା ଅସି ଷ୍ଟକପା ମତମଦା ମାଂବା ଶୈଖଂପା
 ଲେବା ମୀ ଅୟାନ୍ତାଦି କହନବା ଓମଇ । ଐ ଈଶାନା ମସି ଷ୍ଟକଇ ।
 ମସିନା ଐବୁ ଅନାବା କହନବା ଓନ୍ଦା ତୋହଲ୍ଲବନ୍ତୁ ହିଦାକ୍ତା ଚପ ମାନ୍ନନା
 ଚିଞ୍ଚାକ୍ତୀ କାନ୍ନବା ଅଛୁ ନିରାଦଗୀ କଂଇ । ଅୟୁକ୍ତା କନାଓନ୍ଦା ଅନା
 ଚା-ଓନ୍ଦା ଅତେ ପୋଂ ଷ୍ଟକପଗୀ ମହତା ନିରା ଗ୍ରାସ ଅମା ଷ୍ଟକ୍ତବଦ
 ମହାକ୍ତା ଚରା ଶ୍ଚାନବଗୀ ଦରକାର ଓହିଦେ । ଷ୍ଟୁରୀ ଅସି କୋନା
 ନକ୍ତଗା ଷ୍ଟାଂତ୍ରପ ପାନ୍ଦ୍ରୀ ମଞ୍ଜଳ ଅମନି । ଐଷୋୟଗୀ ଲେବାକ୍ତା ଷ୍ଟାଂତ୍ରପ
 ନକ୍ତଗା କୋନା ପାନ୍ଦ୍ରୀ ଜାଂ ଜାଂ ହୋରି । ମଧୋସ ଷ୍ଟୁଦିଂକ୍ତା
 ଷ୍ଟକପା ଯାବା ମହୀ ମରାଂ କାୟନା ପାନ୍ଦ୍ରୀଶିଂ ଅସିଦଗୀ କଂବା ଓମଇ ।
 ନିରା ଅସି ଯାନ୍ନା ଷ୍ଟୁନା ପୁମଗନବା ମରନ୍ନା, ଷ୍ଟନା ଷ୍ଟୁଦକ୍ତା ଷ୍ଟକପା
 ଭାହି । ହାୟରିବା କିବମ ଅସି କରିଓନ୍ଦା ଅପିକପା ମଓନ୍ଦା ପାଂ-
 ଷ୍ଟୋକପା ଯାବା ମରନ୍ନା, ଷ୍ଟବକ୍ତା ମସିବୁ ଚଂଖେ ହାୟରବଦି ଷ୍ଟାଂତ୍ରପ
 ନକ୍ତଗା କୋନାଗୀ ଚିନି ଷ୍ଟେନ୍ଦା ଅସିନା ହେନ୍ନା କୈ । ଷ୍ଟାଂତ୍ରପ ଚିନି
 ନକ୍ତଗା କୋନା ଚିନି ଅସି ଜଗରିଗୀ ମହତ୍ତ ଶିନବା ଯାହି ଅତ୍ରବୁ
 ମାନା ଚିନିଗୀ ଜଗରିଦଗୀ ଷ୍ଟାଞ୍ଜୁ ଜଗରିନା ହେନ୍ନା ପାଞ୍ଜେ । ଚୁଞ୍ଚିଗୀ
 ଜଗରିଦଗୀ ଷ୍ଟାଂତ୍ରପକୀ ଜଗରିନା ହେନ୍ନା କାନନବା ହାୟବବୁ ଷ୍ଟାଂତ୍ରପ
 ଚିନି ଷ୍ଟୋହିନା ଷ୍ଟୁମଦେ ଅମନ୍ତୁ, ମରମ ଅସିଦଗୀ ଷ୍ଟାଂତ୍ରପ ଜଗରି ଅସି
 ଐଷୋୟନା ଯାନ୍ନା ଚାବା ଓମଇ । ଷ୍ଟାଂତ୍ରପୁଗୀ ଟୋଡି ଷ୍ଟେନ୍ନରିବା ଅସିଗୀ
 ମହତ୍ତା ଷ୍ଟାଂତ୍ରପୁଗୀ ଜଗରି ଷ୍ଟେନ୍ନରିବା, ଭାରତନା ଓସି ଚିନିଗୀ ଅରାଂପା

লৈয়ৰোই অমসুং শেল খজিত্তনা থাংতপকী জগরি অসি যান্না
ফংবা উমগনি। থাংতপকী চিনি অসিদি কৰিগুখদা চিনি
অঙাংবা অমসুং অঙোৰা ওহোকপা উম্মোই। চিনিদা যাওঁৱিবা
থুমগী পুৰুক অদ্ৰ মথি তান্হোকপদা মাঙই। চেংগী মকু লোখোক-
পদা, চেং অচোইবদা নংত্ৰগা গেছ অচোইবদা নোই-পেলহননবা
মচ'ক অপুখা মাঙখিবগুম চোইথোক্ৰব চিনি জগরিদ। যাওঁৱিবা
যোক-থাকবগী কান্নবা অপুখা মাঙহলি। ময়ামগী ওইনা খল্লবা
য়াই মাহু'দ পোং অপুখা মহোলাগী মওং অহু কাইহন্দনা
চাৰিবমথে পোং অদ্ৰগী মঙগ ইমাঙ মাঙেদ।

চিনি অঙাংব অমসুং অঙোবগী জ্ঞান

চিদাক মাইশিংগী প্ৰমাণ পত্ৰ মতুং উন্ন, চিঞ্জাকী কান্নবা
য়েংলুৰবদি চিনি অঙাংবনা চিনি অঙোবদগী যান্না হেননা কৈ
অমসুং হে জিক, থুঙ্গ গী মীশিংনা চিনি অঙাংবা শুংবা লেপ-
নর ক্ৰবা অসিগুন্ন মথোয়না চিনি অঙাংবা শুংবা তোকপা তান্ন-
বদি, মথোয়গী মচাং আস চিঞ্জাক্তগী কৰিগুখা কাননবা মচাক
অমা লোখোক্ৰে হাযবা খঙনগনি। মথোয়না চিনি অঙাংবা
য়াওদনা লৈবা যাই, অহুব মথোয়না মচাশিংগী মমু অসিব
থুদেৰুগা হিংবদি য়াৰোই। কৈথেন্দা ফংবা চিনি অঙোৰা
চিনি অঙাংবনা অমসুং অথুখা পোতুগী হেন্না কাঠে।

চিনি অঙোবা অসি কৈ হায়না খনবদি লায়বতুনা মসি
কাগদবা পোৎনি হায়না ঐনা লোরি। চিঞ্জাক্তা হৈ-শিংলবা
মৌশিংনা মসিবু “অঙোবা হু” হায়না খঙনবগুয়া, চিনি অঙোবা
অসি লাইনা অপুয়া পোকহননবা লৈহাঙ লৈয়বা মচাক অমনি।
অতুবু ঐখোয়নঃ ইখন খম্বদনা মসিবু কননা শিজিন্নরি,
মাত্তদি মসিদগী নাস্তোকপা অসি অরায়বা ওইদ্রে।

চুদগী ফংবা চিনি অঙাংবা অসিগা মায়বা করিগুয়া
পোৎ অমত্তা ফংলোই। চিনিগী শকক যাওবদগী হেন্দোকতুনা,
চিনি অঙাংবদা হকচাং নোর-পেলহয়বা মচাক যাউই অমন্তুং
চিনি অঙোবা অসিনা চিনি অঙাংবদগী হেন্না তুয়া রাই। চিনি
মথি তানথোকথুগা লেমহোবা চিনিগী অনিষ্ঠবা মগুণ অসি
অশেংবা চিনি নন্তে। মরমসিনা, তশেংনা চেংদা ভৌবগুয়া
ঐখোয়না অনি থোকা মাঙজরে অমন্তুং হকচাং ফংগী মহত্তা
অনাবা লৈজরে।

মসি হৈ-শিংলবা মৌইশিংগী তাইবংগী ওইবা প্রমান
পত্ৰনি মত্ৰদি চিনি অঙাংবা অসিনা চিনি অঙোবদগী হকচাং
শাগংনবা মচাক হেন্না যাওবা মরমদি চিনি অঙাংবদা থুমগী
শকক অমন্তুং ভিটামিন য়ায়া ফংবা অতু চিনি অঙোবদা যাওদে।
গেহ মপুংদগী অঙোবা য়াম, চোইদবা চেংদগী চোইথোকলবা
চেংদা ভৌবগুয়া, চিনি ‘অঙাংবদগী চিনি অঙোবা ফংই।

শঙ্কোমদা নত্রগা চাদা চিনি অঙাংবা হাঙ্গা অসিনা
হকচাং মাঙহল্লি হায়বা অসি অন্ধ বিশ্বাসনি। পাও পুবা হুপা
অমনা হায়খি মদুদি মাগী মুগীনা চিনি অঙোবা চাদা হাঙ্গা
মহত্তা চিনি অঙাংবা চাদা শিজিন্নবা মতমদা মাগী মুগী
অমাংবা যৈখৎপা অহু কোকখি।

মু ওইবা (liquor)

ওসিগী বারিদা, ঐনা নিরাদগী হোরগা. জগরি ফাওবা
শন্দোকা লিরে। অহুবু মিকুপসিমগীদমক্তা মহি (liquor) গী
মরমদা অমুক নৈনরসি।

মু-ওইবা মহি অসি সৈতান্না হোদোকপনি। মুসলমানগী
ধর্মদা অশ্রম! হায় মদুদি সৈতান্না হুপা হুপীবু নমথাক তোবা
মতমদা, মহাক্সা “অঙাংবা ঈশিং” বু মিহোহল্লি। ঐনা
মরম ময়াম অসি উরে মদুদি মহি অসিনা মীগী মাঙহনবত্তা
নস্তনা রাখল ফাওবা মাঙহল্লি। মথোয়না ডাইহাক্কাইদমক মমাগা
মতুগা খেল্লবা অহু কাউথোকই অমসুং আইল্লি আইন নত্তে
খঙদে। খানানা কাছনা পুরকপা মু ডাওবা উকিল কয়ান্ন ঐনা
খেনরে। ঐনা খোদোক অনিথক খেনরে মদুদি হিহোনবগী
কেপটেন অহুনা মহি অসি য়ান্না থকমনখিবা মরম্মা হি হোনবা ফাওবা
ওমজদে। অহানবা ওকিসার অহুনা অঙাওবশিং অহুনা জ্ঞান
ভারকত্রিবা ফাওবা মহৎ শিন্দুনা থবক পুবা ভারস্টী। অতেকপা

খা অমসুং মহি অনিমক শিজিন্নরিবা অসিবু কোরুবগী অফবা উপায়দি “ঐথোয়না চানবা থকুবগীতা ওইনা চিংলোইদবনি, অতুবু হরাংসি, তোবদি ঐথোয়গী হকচাং অসি ঈশ্বরগী মন্দ্রিনি হায়না! থন্দুনা চাসি, থকসি অমসুং মথোয় অসি ঈশ্বর সেবাগীদমত্তা শিজিন্ন-
নসি। খোদোক কয়াদা মহি অসিনা দরকার ওইবা হিদাক ওইবা
য়াই অমসুং পুন্সিগী খাওমৈনা মুংশিল্লকুবা মতমদা মহি
শিজিন্নবনা পুন্সি খাংদোকহনবা ওম্মোই হায়বসি মসিগীদমত্তা হায়বা
য়াবমৈ হায়রবনি।

ছরান চিহ্নি অমসুং অপিকপা মরানগীদমত্তা ঐনা উরিবা
চরা হেনবা হুপা অমসুং হুপী অমসুং মতুগীদমত্তা দ’ঙু কংলিবা
অমসুং হাংলিবা মথোয়শিং অতুদগীদি ভারত। য় থক’রবা
অসিনা থোইনা হেন্না মরাল লৈরে। ম’সদা ইয়া যানিংদনা
চুল্লবদি ঐদি খাওবা ওমদে অমসুং আশা লৈত্রে। মসি তাইবং
অমসুং ঈশ্বরবু মুংশিবগী নিয়ম থঙবা রাংপা অমসুং আইনগী
নিয়ম থরা থঙবা রাংপা অসিননি। ঐনা হেক ওম্মবা মৈথদি
খাঙগনি, মৈনী মশক ওইবা য় থকপা মী’শং অতুগী অমসুং
হন্ন। হন্ন কংশি (warning) পীরবা মীশিংদা অমসুং দ’ঙুগী
রারীশিং অসি ঐনা ওংলি। ঐনা ঐগী ইচাশিংবু মৈদা
অমসুং ঈশিংদা চেনশিনবা অসিদা নমতুনা থিংবা অসিদা চিংনবা
শোকই। অঙাংনা ঈশিংদা চেনশিনবা অসিনা অশাবা মৈফু
অমসুং ঈমাই পারবা তুরেন্দা চেনশিনবদগী হেন্না থুদোং থি।

অতঃপর অসিনা মাওলিবিদি হকচাংদনি অতঃপর অতঃপর
অসিনা হকচাং অমন্তুং আত্মা অনিমক মাওই ।

ভারত অসি নমদুনা যু থকপা থিংলোইদবনি, অমন্তুং
যু থকপা মীশিং অতঃপর অতঃপর যু থকপা থুদোংচাং অমন্তুং
পীগদবনি হায়বা কজরবা রাঙাং অসিনা নথোয়বু নমথাক তোহন-
কদে । সরকার অসিনা মাগী পাপ চেলাবা মীশিং অসিগীদমক্তা
চিঞ্জাক পীরোই । হরানবশিংনা হরানবা যাবা থুদোংচাং অতঃপর
মথোয়দা পীরোই । যু থকপা অসি হরানবা অমন্তুং ওক্তবা
ওইবদগীশু হেমা কস্তে হায়না ঐনা লোই । মসিনা অনিমকী মপা
মমা ওইদবদি নস্তে ।

অইংবা লৈবাক্তদি মসি ফন চুয়া ওইদুনহা ঐনা তশেংনা
থওই মাত্ৰদি ঐথোয়গী লৈবাক্তদি হরা-মুংশিং লৈবা মকমদদি
যু থকপা অসি করিগুয়া মথল অমা ওইদবনু দরকার ওইদে ।
যু থকপা হৈনবগী লমচং মরাইবক থিরবা শা—তানবগী মাগা
মান্নববা ভারতকী মায়েথোং অসিদা মুনা মুনা য়েংবা নংতনা
অতৈ করি ওইগদগে । ঐথোয়না মসি ভারত কংলে মাত্ৰদি
শ্রীবৃক্ষনা পোকলককম অসিগুয়া লমদম অসিবু মরাইবক
থিরলে । রেংনা মরাইচাইথিরবা অসি তমথীরবা কস্তবা অসিদগী
মচাক অমনা থোকহনবনি হায়বদা থোইনা চিংনিঙাই ওইদে ।
মরম অসিনা, নহাক্সা নোল্লুকা লেনবা ভারবদি, মতম লৈরিঙৈদা
নথোয়না কস্তবা লমচং অসি থাদোক্তবনি ।

যু অমসুং হিদাক অনি অসি ডেভিলগী পান্ধোম অনিনি
মসিগী মতেংনা মহক্কা শেল্লাবা অমসুং গতি লৈত্রবা মৌশিংবু
লমচং থিহ্লি, অচুয়া জ্ঞান কাউহ্লি অমসুং য়দা হৈনহ্লি ।

হায়রিবা শাজং অসিদা হৈনরবা মৌশিং অহুগী অরাংবা
ফিদম, লমচং শাজং অহু যু অমসুং হিদাক্কা চুপথোকই ।
মাগী মপুরোইরগা চপ মান্ননা হুদা হৈনরবা হুপী অহুতনা যু
থকপনা হৈমু-মহুংদ (য়মদা) করি অমাঙবা তোবগে হায়বা অসি
থঙবা ওমই মাহ্দি, হান্ননা নিংখিনা মফমচানা থল্লাবা পোং-টৈ
অহু অমুক কাংথোং চাইহ্লি ।

কু, গাঙা অমসুং ওপিন্সম :

যু থকপনা শাগৈ অহুগী অমাঙবা পুরকই । যু থকপনা
মাগী অশেংবা অহু মাঙহ্লি, মহাকনা মমা, মতু অমসুং মচা
হুপীগী খেনরবা অহু থঙবা ওমদে । মহাকী হুপীনা মাগীদমক্তা
পোংলুম অমা ওইরে । যু থকপশিনা তোয়না তোয়না খোঙলম
অমসুং নালাদা তাহুনা লৈবা থেংনৈ । য়ান্না রাখল লৈরবা
মী কাওবদা মশাগী খুংলাই ওটরকই, মখোয়না যু থক্কা
মতমদা, মখোয়না যুগী শউম অসিগী মখাদা লৈত্রবা কাওবদা
করিগুয়া থবক অমা তোবগীদমক্তা মখোয়গী পুন্নিং অসি মতিক
চাড্রে । মীনা হায়নৈ মাহ্দি যু অসিনা হিদাক ওইনা শিজিন্ন-

কবদি অমাঙবা লৈতে অদুবু বোংচুপকৌ ডাক্তর কাওবনা য়
 থকপা কন্তে হায়না হৌজিক্তা থাদোক্কা হোরক্কে। য় শুংবদা
 হৈরবা মশিনা অনুয়া হায় মদুদি হিদাকসু হিদাককুয়া য়ায়া
 হৈ-শিংনা শিজিন্নরবদি মসিসু ওইরকই। অদুবু হু কয়্যাসু য়ুঙুয়া
 শিজিন্নরি। মঙদা কাওবা মথোয় অসি চিঞ্জাক ওইনা শিজিন-
 নরি হায়না থনবা অসিসু তশেংনা ওইথোকই মদুদি, লাইনা
 থরদদি, য়না থর ফহনবদি য়াই, অদুবু মহু কাওবদা, অশিংবা
 অমসুং রাথল লৈবা মীনা য় অসিবু হিদাক য়ারোইদবনি।
 হকচাং অসি কত্তবা য়দা হৈনচুনা মী লাক্ক লাক্ককৌ পুন্সি
 অসি অমাঙবা পুরকদবগী শক্কপুদি, হকচাং অসি করিগুয়া
 অমদা কথেকথিবনা হেন্না কৈ।

মন্ধিক অমা কাওবা থক্তনা

মুপা অমসুং মুপী

লাইবক কবদি, ভারত ডাক্তরনা হায়চুনসু, য় থক্তবা মী
 কয়া লৈরি; মথোয়না কত্তবা য় অমসুং হিদাক অসি মথোয়গী
 চিঞ্জাক্তা হাপ্পা মতমদা য় অমসুং য়ুগুয়া ময়াই কাবা পোংশিং
 অসিনা হকচাং অমসুং লমচৎ মাঙহনবতা নক্তনা, অমসুং শেল
 মাঙহনবতা নক্তনা, লমচৎকৌ মক্ক (moral instinct) অসি
 নমথবা অমসুং মশাগী বিচার অদুবু মাঙহল্লি।

ওপিয়ম

ওপিয়মগী হায়রুরবন্তু, মসি যুদগী ভাদনা কত্তে। অতুগা অসি অতৈগা চপ মান্ননা হন্দোকদবনি। ওপিয়মগী চৈনাখোয়া চাইনাগুয়া অচোবা জাভী অমবু লৈখা তাহনখিবগী হারী ঐখোয়না খেংনরে অমন্তুঃ মশাগী মনিং তম্ববু ঙাকপা ওমজা? হায়রিবা অসিমকী ফলনা ঐখোয়গী লৈবাকী জমিদারখিংনা জগির অসি নমজনা লোখিবগী ঐখোয়না উজ্রা?

সমাজগী খন্নরুরবদি যুগী ফল অসিদি ওপিয়মগদি মান্নদে, অতুব পাপ অনি অসিদগী খন্নিঙাই ওইবা করিগুয়া অমত্তা যাওদে। ওপিয়মগী মীনাইখিং অসিনা মখোয়গী রাখলখিং অসি লাইনা চেলহল্লি। মখোয় অহিংবা থুলাই অমনি, মখোয় অসিনা ওপিয়ম খকপদা হৈনবা নত্তনা করিগুয়া পুন্জিগী কিদম অমত্তা লৈতে। মখোয়গা করম্মা তিন্নগদগে হায়বা অসি য়াম্মা লুবা রাহংনি। মত্তিক চাবা শিনবীনবা, নিংখিনা শিন্দয়াবা অমন্তুঃ মপুবশোনা তিংখোক্তবা মীখিং মশিং লাকঙমদনা লৈত্রি ফাওবদি, গতি তৈত্রবা সমাজগী মীওইখিং অসিদা করিগুয়া কান্নবা পীবা অসি ওইখোক্তে। হিদাকী খবক অসিনা কুপ্পা খিজিনবগা লোয়ননা সমাজদা য়াম্মা কান্নবা পীবা ওমগনি অমন্তুঃ সমাজগী লায়না অসিকোকহনবা ওম্বা উপাই কয়ান্তু পুখোকপা ওমগনি।

ওপিয়ম অসি ময়াই কাবনি হায়বা অসি হায়রগা, ঐনা মসিমন্তু য়াই মজদি :—

হায়রিবা হিদাক অসি হিদাক কাপ্পা অমা যাওদনা ইয়া
য়ারোই। অহুবু মসিনা হিদাক ওইনা শিজিন্নবগী মরমদি
ওইদে। ওপিয়ম অসি যান্না মুন্না খত্তনরবা ছ অমনি অমন্তুং
মসিবু ময়াই কাবা অমা ওইনা শিজিন্নরিবসি থিংগদবনি।

চুরুট (Tobacco) গী শিনা হান্না

সুক্ষমা।

চুরুটনা মোগী মপুক্রিংবু খুহুম চনখিহুনা শুক্ষংলি। মসি খক্তনবা
হোৎনবদা চহি কয়া চংগনি। নহা অহল খায়দনা চৈথেং অসিগী
মখাদা লাক্রে। খরায়দগী করবা মী ফাওবা চুরুটগী খাদোকপা
ঙমজে। তখোংবনু, মসিগী কান্নবা অসি ঐখোয়দা শাপ অমা
ওইরে অমন্তুং নোংম নোংমগী মসিনা পাকথোকপা হেল্লক্রি।
মৈথু শুংবশিনা ঐখোয়ব নোংম নোংমগী শন্দোকপা হেনদোকপা
চুরুটকী ফত্তবা লায়নাদা থুনবা হোৎনরিবা অসি মী খরনা
ফাওবা খত্তবা ঙমদে। মখোয়দা চুরুট ওপিয়ম খরা নক্তগা মনম
হুংশিবা এসিড খরা যানশিলি হায়বদি ঐখোয়না মসিগী খুদ্রমদগী
নানথোকপা অসি ঙমদনবনি। মখোয়না এডভরতাইজ তোবদা
শেল যান্না মাঙহলি। টউরোপকী মৈথু শুংফমশিং অয়াবদি
মশাগী ছাপা খানা, মশাগী সিনেমা শং, চিঠিবেল্লা শাল্লকম
লৈলৈ অমন্তুং মনা পীথোকই অমন্তুং শল্লা হায়রবদা, মখোয়গী

পশুংকম য়োনবা হোৎনবদা শেলসি ঈশিংগুয়া শিজিন্নৈ ।
হোজক্তি হুপী কাওবা মৈথু থকরক্রে । লায়রবগী অমত্তা
ভায়রবা মরুগ্গি মৈথুনি হায়না কবিভা কাওবদ থাগৎতুনা
লেংনরে ।

মৈথু অসিনা মৌইবদা য়ান্না মাংনবা ভৌই । মসিগী
লাংদা অমুক্রং থুথবদি মসিদগী লানথোকপা অসি য়ান্না ভাউই ।
মগং অমদবু ওইরে, মৈথু থকপা অসি পৃথিবী অপুন্না চংনরে ।
ভোলটোইনা মসিবু থরায়দগী কত্তবা ময়াই কাবনি হায়না হায় ।
কাওরবা নিপা অসিগী পাওতাক অসিনা ঐথোয়গী পুক্রিং অমন্তুং
ব্যবহার নিংখিনা ঠাক্রবা হোৎনহনগদবনি । মহাক্সা নহা ওইরিঙেদা
অখিংবা য়াওদনা মৈথু অমদি যুদা হৈনরম্মী অছুগা অনিমকী
কত্তবা অসি ভোয়না থেংনরম্মী । অদুম ওইনমক মসি লৈছনম্ম
যু অমন্তুং ওপিয়মগী মগংগুয়া মরা চংপা নিপা অসিগী রাঙাংদগী
কংবা, মৈথুনা কংহনদবা অছুগা মাগ্গবা রাঙাং অমদি ঐনা
ঙাংবা ঙ্মোই । অছুবু ঐনা করিগুন্না থরদি হায়রি মছদি
মৈথুদগী কংলকপা করিগুন্না কাগ্গবা অমত্তা য়াওদে ।

ভারতদি হিদাক মনা অসি চুরুট ওইনা, নাভোন্দা চিংশিন্নবা হি-
দাক নমা মকুপ ওইনা অমন্তুং খায়ছনা, উষদম্ম শিজিন্নরি । কনাগুন্না
থরনা থকনৈ মছদি স্প অসিনা কাগ্গবা থরম্ম পীবা ওমই ।
মথোয়না বৈথ অমন্তুং হাকিমগী পাউতাক মখাদা স্প শিজিন্নৈ ।
মসি দরকার ওইদে হায়না ঐনা লৌই । মখা করিবা মৌ
অমনা অসিগুন্না দরকার ওই হায়না থববা অসি থাদোকদবনি ।

হিদাক মনা উশ্বগী মতাংদসু, হিদাক মনানা কাল্লরিবা
নিয়ম অহুম অসিগী মজুংদা হিদাক মনা উশ্বা অসিনা থায়দগী
কত্তবা মঙংনি। ঐনা মতম পুশ্বা শেম-শাছনা লৈরি মজুদি
মসিবু কৈ হায়না থনবা অসিদি ইচম চম্বা রাখলনা শাবনি।
গুজরাটিদা অসিগুম্বা হায়নবা অমা লৈ ; অহুম্বক ময়াল লৈরবনি,
চুৰুটনা মাগী ইমুংদু মৈথুনা থলহল্লি, হিদাক মনা উশ্বনা কাচিন-
কোয়া মোংহল্লি অমসুং কংক্ৰ চিংবদা মাগী মকি মোংহল্লি।

হিদাক মনা উশ্বা অশিংবা মীনা মনাক্তা তিনশিংকম
অমা থমই। অহুবু অয়াশ্বা মীনা ইকাই-ইকি যাওদনা লৈমাইদা
কাচিন্দা অমসুং কক্ৰাংদা শিত্তোকই। হিদাক থকপা মীনা
মাগী ইমুংদু মৈথুনা থলহল্লুনা মজুগী কত্তবা কল অহু কংই,
মথুস্তা পায়ছনা মকিবু অমোংপদগী কনগে হায়বা অমসুং
সাধায়ন নিয়মবু :ঙাকৈ হায়বা মীদি তাঙই। হকচাংবু জুংশিবা
অমসুং হকচাং কগে তাল্লরিবা মাশিংনা হিদাককো মীদগী মনিং তল্লবা
হোৎনগদবনি। মী অয়াশ্বনা ময়াই কাবা পোংশিং অসিগী
ময়ক্তা অমা, অনি নত্ৰগা অহুম্বক হৈনবসু যাওই। মথোয়না
ময়াই কানিংঙাইশিংসিদা হপ্তোইবা অমসুং তুকচ্চবা নাইদে।
অহুবু ঐথোয়না মথোয়শিং অসিগী ময়মদা য়ায়া ইংনা
থল্লবদি, জুমিং চুপ্পা ঐথোয়না মৈথু কামথোক্কাই নত্ৰগা
চিন অসি কা অমসুং হিদাক মনানা কাক্জিমল্লোই নত্ৰগা

শ্রপ উপু অসি হাংদোকতুনা শ্রপ হুয়া হুয়া থক্কাহুই। হায়ন্বা
অহুম অসিমক অমোংপা লমচংনি।

টৈমথু (Smoking)

মৈথু থকপগী শাজং অসিবু য়ায়া চাউথন্তবা, অমোংপা
অমথুং অমাঙবনি হায়না ঐনা লোরি। পৃথিবী শীনবা থুংনা
অসিগুথু। তমথিবা শাজং অসি করয়া লৈরমলিবনো হায়বা
ঐহাক কৈদৌঙৈদশু থল্লুদে। মীনা চুরুট থকপগী মৈথুনা থল্লবা
রেলগী কা অদুদা ঐ কথ্য অমথুং খাঙবা ওমদে। মুংখা
ফুল্লি।

ঐনা যু য়াদবগুয়া মৈথু হুজোই। চুরুট থকপা অসি
পাপ অমা ওইনা ঐনা লোই। মসিনা মৌঙটবগী লোখিংবু
নমশিন্দুনা থমই অমথুং করিগুথু কান্দা যু-দগী হেয়া ফতে।
হায়বদি মসিনা অচুম-অরান থিদনা লমচং-শাজং মাঙহল্লি।
কনাগুথু মী অমবু মসিনা ফাথুবদি মৌ অত মসিদগী নাহোকপা
অসি অরায়বা ওইদে। মসি খেল তিংহনবা পাপ অমনি।
মসিনা স্বয় নমথিহল্লি, য়া মচু থীহল্লি অমথুং করিগুথু মতমদা
কেসর কাওবা পোকহল্লি। মসি মচু তাদবা লমচং অমনি।

চুরুট থকপা অসি যু থকপদগী হেয়া চাওবা শাপ্তি
মরমদি মসি থল্লিবা মীনা মসিগী ফন্তবা অতু মতম চানা

খণ্ডজবা ওমহোদে। মসিবু চাওখংপগী খুদস্নি হায়না লোদে।
হোজকী চাওখংলবা মৌশিংনা মসিবু অফবনি হায়না লোনরে।
কনাগুস্থশিংনা চুরট খাদোকতুনা অফবা খুদম অমা উৎলম্মু
হায়বা পাউতাক পৌবা ওমই।

চুরট থকপা খুদিংমক্সা অমোংপা শাক্ৰং অসি খাদোক্ৰবা
মাগী মচিনবু মৈথু থোকফম ওইহন্দ্রব', মাগী মুখা স্বরবু মনম
নম'থহন্দ্রব, ময়া অহু ভেকহন্দ্রব। অমসুং অচুম-অরান খঙনবা
অচোবা ইন্দ্রিবু পঙথহন্দ্রব', মাগী অরৈববা শেল খর অহু
তুংশন্দুনা জাতীগী কাম্বদা জীজিন্নথোক্ৰবদ, মহাক অহু জাতী-
গীসু অমসুং মখাগীসু কামরে।

চুরট থকপগী ফতুবা

চুরট থকপগী ফতুবা অসিদি জীংখাবা ওমোই। চুরটভা
হৈনরবা মৌশিং অসি সাক্সা থমছনা ফারিব বন্দি অমা ওইরকই
মহুদি মহাক্সা ইক ই-ইকি অমসুং অচুম অরান খঙবা ওমদে।

কনাগুস্থা মৌনো অমগী যুদদসু মহাক্সা চুরটকৌ মৈথু কাম-
শিল্লি। মসি ময়াল্লা ফ'নরবা লৌশিং অমনি। মহুদি চুরট
থকপশিং অসি ইভং ততুনা ফতুবা পুথগী ময়াল লৈরবা
জাক্সনি। অপিকপা অগান মপা-মমাগী কু'রংখাওদগী শেল
ছরাল্লি। জেলদা লৈবা বন্দি কাওবন' চুরট ছরান্দুনা লোম্বা

থমই, চুরুট থকপা মীনা চাক যাএদনা লৈবা ওমই, অতুব
মাগী চুরুট থকপা অতুদি থাদোকপা ওমদে। সিপাহীশিনা
লানফমদা লান শ'কননবা শক্তি লৈরক্কে, মথোয়না চিৰবা
মতমদা চুরুট ফংলকত্ৰাদি।

লৈখত্ৰবা ক'শয়গী ক উণ্টে জিও ট'লট্টোইনা মথাগী
রারীসি লিরস্মী; কন'গুপা অ'না করিগুপা অমগী মল
হাৎননবা হায়রিব য তা স ব্রহ্মী চ'ক ক'শ'না ক' ক'ত্ৰে স-
তুনা খিনগে ভৌবকপ 'ততদ', মৎক্কা মসি কতুবনি থনত্ৰা
য়ানিংলমদে। অতুগা হাৎননব থে'র' অগুপা থাদোক্কা।
মতুদগী মহাক্কা চুরুট থকতুনা কমল', অমসুং মহাক চুরুট
থকপদগী বু ক-লোশিং মংলস্মী। অতুগা অমুক হোগলতুনা
মহাকী জুপীবু থা'না থিন্দুনা হাৎলস্মী। তোহট্টোইনা অসিগুপা
মিংয়েং অমা লো'স্মী মতুদি হিনকী হ অসি যান্ন বুপই
অমসুং থিংবা ওমদে, মরম অসিদগী যুদগী ম'সনা হেমা
থুদোং থি।

অতুদগীদি, চুরুট অ'শ' বেরী লৈবদা চংলিবা শেল অসি অকিবা
ফংনা যামই। শূপা অমনা থদা মৎতুনা চুরুট থকপদ' লুপা
৭৫'০০ থরচ ভৌবা মী থে নৈ।

চুরুট থকপা অ'সি হায়'নঙ'ই লৈতন' চাবা তুখগী পাজল
হলহলি। চুরুট থকপা মীনা চাক লামদে। চাক এফাং
অতু চানি'ননবা হায়'তনা মরু মরাং অমসুং অতৈ অতৈ মসলা
থকই। জু'শা স্বর নম'থি, করিগুপা মতমদা মমাইদা জৈশিংগী

লাইনা পকট অমসুং চিন-যা অহু মুখিল্লকই। মী কয়'ন্ত চুৰুট
অসগী মরাটবক থিববা জাপানবগী শা ওট। চুৰুটকী মৈধু
অহুবা কু'শিৎ 'শেংহুন্দে, যদুগী ফলনা সমাজগী ওইনা তকচাং
ম'লকই। যু থকপবুদি ল'থরগা চুৰুট থকপবুদি থাঙ্গলিবা
অপহু থেনা লিংজেন লৈরব মীওটশি না করম ভৌবিবনো হায়বা
ঐ থহবা শুমদে। মসি হায়দ খোষ্টনা চিংনবা লৈতে মহুদি
ম'ম পু'দ হিদাক মনাদা শিজিল্লবা মেনা ক'রিগুন্দা মশা কবা
উম্মেই।

১২শুবা অধ্যায়

এক্সপ্ৰেছনা শীজিল্লবা ময়াই

কাবশিৎ

ভারতকী মকম অয়'ন্দা একমরাং অমসুং কন'ডিংটেশিং
অসি অথাকপা লৈতনা শিজিল্লৈ অহুনা পৃথিবীগী মকম অতৈদদি
খোষ্টনা শিজিল্লদে। অফ্ৰিকাগী নিগ্রো কাওবা ঐথোয়গী মসলা
অ'সি প'য়ন্দে, মথোয়গী চাকখাওবা বেৰা লাকই, অহুগা মমাইদা
উরিং থুংই অমসুং মসি ঐগী লোশিংদগী ফংলকপনি। অচুহুদি
মসিনি মাহুদি মসলা অসি ক'রিগুন্দা মহ'ও লৈবা পোং অমা
নস্তে। ঐথোইনা কনডিংটেশিং তোইন শিজিল্লবা ময়য়া মথোয়না

ঐখোয়ব তরাম তরাম কোরি। অতুব, মথক্তা তোইনা হান্না ব্যাখা ভোখিবগুয়া, করিগুয়া পোং অমা মাতৃগী মহাওগীদমক্তা চাবদি লাল্লি।

অতু ওইরবদি, করম ভোনা মসলা অসি অম্মক তোইনা শিজন্নরকিবনো? চাবা তুম্বা অমম্মং যান্না হেন্না চানবনি হায়বদি যাই। মোরোক, গুনমোরোক; অমম্মং এলাইজি অতুগা অতৈ মহাওখিং অসি খুংশেয়া মহাও লৈহনবা যাবা পোং ওক্তুনি অতুগা চাবশু তুমহনবা ওক্তুনি। মসিনা অরাম খোরাংবা পোকহল্লি অতু ওইরবশু মসিদগী করিগুয়া অচুয়া রোরোই খরা পুরকপদি যাই, লানবা ওইগনি মাতৃদি চারিবা চিজাক অপুয়া খুন তুমহনা হকচাংনা লোশিল্লি হায়বা মসলা যান্না হেন্না শিজিববা মী অতু ঈ কংশিনবগী লাইনা পকই অতুগা ডাইরিয়া ফাওব তেট। মোরোক যান্না চাবদগী জুপা অমা মতম চাদনা শিখিবা ফাওবা খেংনরে। কনডিমেণ্ট অপুয়া যান্না কুপা শাইতুনা চাবা ফাওবদি কৈ।

মনামশিংবু তশেংনা মাংহনবা লৈবাক অমা লৈরুয়া খোক্তবদি মাতু ভারতনি। রোমান্না লৈখাতারমদাই অমম্মং রোম সত্ৰজানা লৈখা তারমদাইদা জিবল্লা রোমগী নিখোরেনগী মরমদা শল্লোক্তা তাকুয়া অতুগী কিবম অতু ভারতশু ওইরিবদি। ঐখোয়ন তোঙান তোঙানবা পোংকী মহাও অমা হেক্তা শেমজিল্লি অমম্মং কন ডেণ্ট কয়া হোদোক্তুনা মনা মশিংগী অখোংবা এঞ্জাংখিং অসি কনডিমেণ্ট য়েংতুনা চানবা হোংনরি।

কনডিমেণ্টকী মনুংদা থুম অসিনা অথোইবা নিংথোনি ।
ম অয়াশ্বনা থুম য়াওদনা করিগুশ্বা এঞ্জাং অমত্তা চাদে । হকচাং
অসিনা থুম থরা দরকার ওই অমসুং চানরিবা থুম অসি চায় ।
মহোশানসু থুম অসি চিজ্জাক অতৈদসু ফংবা ওমই অদুবু
চিজ্জাক অসি বিজ্ঞানগী ওম্নতৈনবদা থোংই — চেং আলু ১সুং
মনামশিংগী অথোংবা মহি অহু হৈদোকই, অসিগুশ্বা চানরিবা
চিজ্জাক অসি ময়াই চম্ববনি । হকচাংগী অরাংপা অসি থুম
হাপচিন্দুনা মেনথৎলি । থুম অসি হকচাংগীদমত্তা য়ান্না দরকার
ওইবা মচাক অমনি অমসুং মসি খজিক্ত হাপতুনা চাগদবনি ।

থুম

অতৈ কনডিমেণ্টিংদগী থুম্না খুইদগী কত্তে হায়না
নৈনবা স্কুল অমা ইংগুদা লৈ । ঐথোয়না 'খজিক্তরিবা মনা-
মশিং-শিং অসিদা থুম মরাংকায়না য়াওবা মরয়া, ঐথোয়না
এঞ্জাংদা অতোপপা থুম হাপগী কায়বা লৈতে । মহোশা
লাঠরেম্বা ঐথোয়না দরকার ওইবা থুম অহুমৈখি হকচাং
শাগৎনবা গীরি । ঐথে যনা চারিবা অহেনবা থুম অসি
কায়দবনি । মসিগী অয়াশ্বদি জমাং নজ্জগা করিগুশ্বা মওং
অমদা হকচাংদগী থোকখি, মসিগী করিগুশ্বা শরুক অমত্তা
হকচাংদা কায়হোদে, অমসুং অরেশ্বদা মাওই অদুগা মসিনা
হকচাংদা করিগুশ্বা কায়বা থবক অমত্তা গীবা ওমদে । কনা-
গুশ্বা লেখক অমনা অসুয়া হায় মাছুদি থুমনা ঈবু হু চেলাহল্লি ।

মহাক্সা অসিমসু হায় মাহুদি থুম চাদবা মীশিং অদুগী জৈদি
অনুক শেংই মাহুদি লিনা চিকপা চৈনখোল কাওবা ফংলোই ।
অদুব মসি কাওবদগী ঐথোয়গী জ্ঞানগী ফংবা ওমই মাহুদি
কুংখং অমসুং হরা কংখুগুয়া লাইনা অয়াসদি থুংশেমগী থুমদগী
খোরকই । অহুগা অতোপ্পা অমরোমদসু কনাগুয়া থুম
শিজিন্নদবা মী অমস্তা খুইদগী তমখীরবা লায়না পকপ খেংনদে ।

থুম খাদোকপা মীশিং অহুনা হরাই অমসুং মনা-মশিং
খাদোকপা তাই । ঐগী চাংয়েং কয়াদগী ফংলকপনা থুম
খাদোকপা অরায়বা থবক নস্তে । মনা-মশিং অমসুং হরাই
অসি তুয়া ওমদে হায়বসি অচুমবনি । অদুম ওইনমক থুয়া
চাৰা তুমহল্লি হায়বদি নস্তে । অহুগা মোরোক্সা তোবগুমনা
থুমসিসু মতোমানবতনি ; থুম শিজিন্নবা অসিনা মমৈখংদা
মাঙহনবসু যাই । অহুব, থুম খাদোকপা মীনা মতম থরদি
হৈনদবা যাই অদুব মহাক্সা মণোনা লৈহুনা থুম খাদোকপদি
মহাক মনা ফবা মী অমা ওইগনি ।

১০ শূবা অধ্যায়

অনা-মশিংগী চিঞ্জাক

মীওইবগী হৃদয়ঃ শাহী অসি কুপা য়েংহুনা পরিক্সা
তোবা অসিদা ঐথোয়না অরোইবা রায়েপ থঙবা ওমই । মাহুদি

মীওইবা অসি মনামশিং চাছনা লৈনবা মর্হোশা লাহারেদ্বীনা
শেখীরম্মী, মনামশিং চাৰা জীবগী হকচাং কায়াংকা হৈ-রা
চাছন হিব' জীবশিংগী হকচাংগা য়ান্না মাইলৈ খুদম ওইনা;
যোং হায়বসি মীওইবগা মওং মর্তো অমসুং শাহোদা য়ান্না
মাইলৈ। যোং অসি হৈ-রা চাৰা জীবনি। যোংগী ময়া অমসুং
চাকখাও অসিবু মীওইবগী ময়া অমসুং চাকখাওগা য়ান্না মাইলৈ।
অত্ৰুগা শ'-ঙা চাবশিং হায়বদি নোংশা অমসুং কৈ অসি ঐথোয়
মীওইবদগী পুমতোন ভোঙাল্লি। যণগুমবা মনা-মশিং পান্ধী
মচা চাৰা জীবগা মীওইবগা করিগুম্বা মায়বা খরসু লৈরি।
অত্ৰুবু মথোয়গী পুত্ৰিনশিং অসি য়ান্না চাউই অমসুং মওংসু
ভোঙাল্লি।

মসিদগী বিজ্ঞানিকশিংনা বারোই অমা তারি মাত্ৰদি
মীওইবা অসি শ'ঙা চাছনা মনামশিং চাছনা মরু ওইনা মরু
(roots) অমসুং হৈ রা চাছন' হিংগদবনি।

শা।

মীওইবগী হকচাং কয়াং অসি য়ান্না কুপ্পা নৈনরবা মতুংদ
উংলি মাত্ৰদি শা অসি মীওইবগী হোনশা ওইবা চিঞ্জাক নভে।
ডাঃ হেক অমসুং ডাঃ কিংসকেটনা শ'-ঙা চাবদগী মীওইবগী
হকচাংদা ধোরকপা কত্ৰবা ফল অত্ৰু উংথে, হরাইনা ভৌবগুম্বা শা
চাৰা অসি খুাইদগী কত্ৰবা অশিনবা (acid) মখল অত্ৰুমক শেম্মি।

মসিনা যা মাঙহল্লি, চিক খোৎপনু হেনগংহল্লি । মসিনা
কজ্জবা হুগী মশক ওইবা অশাওবা পোকহাল্লি ; মসিনু
পুফ্লিংগী লাইনা মখল অননি । মসি য়ায়া অধ' লৈ মাছুদি
শা ও। চাৰা মা ওইবশিংগী মজুংদা খুইদগী কালা বিদ্যা,
মহৈমশিংদা নৈনরবা অমসুং খুইদগী রাখল লৈবা মীদি
তশেংবা মনামশিংদা হৈ-শিংলবা মীওইবশিং অসিনি ।

হিদাক শিজিন্নবা কাংবুরোমগী মতনা শা-ডাব চিনজাক ওইনা
শিজিন্নবা অসিবু হোজিক্তা চাওখংলক্লিবা অনোবা লোশিংনা
(school) অসিগী হকচাং কায়াং অমসুং হকলোন অসি য়েংলুরব'দ
মীওইবা অসি মনামশিং চাৰা জীবনি হায়বা তাকই । মাগী ময়া
মীগী চাকখাও, পুফ্লিন অসিনচিংবনু প্রমান ওইরি । মহোশা
লাইবেস্বীনা মীশিং অসি মনা মশিং চাননবা শেখীরস্বনি ।

মনা মশিংগী চিজাকশিং হরাই চেংরাই, চাৰা য়াৰা মক'শং
অমসুং উনা রান গী মথস্তা হৈরা য়াওরি । অনিমক অকংবা
অমসুং অতেকপনু য়াই । অকংবা হৈদা য়ুব গীজাং হায়ব'দ
বাদাম, পিষ্টাকিও ব্ললনটনচিংবা য়াওই ।

ঐদি মতম পুখুদা অতেকপা মনা মশিং চাৰা অসিবু
শোগংলি । অতুবু চাংয়েং কয়ানা ঐঙোন্দা অসিমসু তস্বিরি মত্ৰদি
তশেংনা মপুং কানবা মনা মশিংগী চিজাক্তা শঙ্কোম অমসুং
শঙ্কোমদগী থোকপা পোং হাপচিনগদবানি । মসি ঐগী হাল্লগী
রাখলদগী থরা হোংবা মওনি । চহি তরুকলোম ঐনা ঐগী

চিঞ্জালা শঙ্কোম হাঙ্গমদে । শঙ্কোম চাদবগী করিগুয়া কতবা
অমতা ফংলমদে । অতুব শোক ১৯১৭ দা ঐনা অপডবগী কল
ওইনা, ঐহাক খোঙ চিফেং চিফেং হামতনা কলা নারম্মা ।
ঐ উনশাতা ঙায়রম্মা অমন্তুং ঐনা হিদাকপু খিনা যাদবগুয়া
শঙ্কোমন্তু খিনা যারমদে ।

ঐগী ককচাং অসি খিনগংপা গুল্লমদে অহুগা কমুং খাদোকুনা
হোগংলুনা চংপা গুল্লমদে । ঐরা শঙ্কোম চ'রোই হায়হুনা
ইরোইতবু পুক্রিংদা অশেংব জীবনি হায়না খন্দুনা অমনা
মখোয়দগী ফংবা শঙ্কোমব অশে বা ওইনা খনতুনা শোক্তনবা
খমলম্মা তোপ্লা । শা পুত্বগী মখোমসি চাং অমা ওইনা য়েংবদম্মু চপ
মানবা মচাক যাওই, অহুগা মচাক অতুপ যাও'রবা চাং অতুদি
খেমবন্তু যাই । মবম অসিনা রাশকী পুকচেল অসি নতুনা
ময়েকশিং ঙাকউ হায়হুনা ঐবু তকশিলম্মা । অন্তম খোকউ
হায়হুনা খুদক্তা হামেংগী মখোম গুল্লমতুনা ঐবু পীথকুয়া অহুগা
ঐম্মু অহম থকুয়া । মসিনা অনোবা, পুন্সি অমা পীথগুম
তোয়ম্মা । ঐনা তোয়না হোগংলতুনা কমুং অহু খাদোকপা
গুল্লম্মা । মসিনে অমন্তুং অতৈ লোশিং কয়াদগী, মনামশিংগী
এঞ্জাংদা শঙ্কোমগী চাং খরা যানশিল্লনবা ঐবু তোয়না হেলম্মা ।
অতুব ঐবুশু মাতুগী ভাব তাহল্লম্মা মাতুদি অশুক যামখবা
মনামশিংগী লৈবাক্তা করিগুমবা মখল খরা লৈ হায়রিবা
মনা-মশিং অসিদা শঙ্কোমদগী অমন্তুং খাদগী ফংবা দরকার

ওইবা মচাক অচ, যাওই অমসুং মসি চাবদা হকচাঁদা করিগুয়া
অমাওবা অমস্তা লৈতে ।

ঐগী মস্তদি শজোম অমসুং শা চাবদা অকরুনা খুদোংখিবা
লৈ । শা ফংনবা হোংনবদা ঐখোয়না শা হাংলি । ঐখোয়না
অঙাং ওইরঙৈদা ইমাগী খোম নতুনা করিগুয়া মখলগী
শজোম অমস্তা খন্তে । লমচে (moral) গী ওইবা অমাওবা
অসিগীসু মখক্তা, ত.শংনা হকচাঁগী দমক্তা য়ে'লুরবসু অমাংবা
কয়া লৈরি । শাদগী ফ'লকপা চিঞ্জাক, অতুগী ফতব' অচ
শজোম অমসুং শা চাবনগী ফ ই । যুমশাশং অ'দি তশে'না
মশা ফন্তে । মীণুয়া, শাশিং অসিসু তোঙান তোঙানবা লাইনানা
নারি । মতম নাইনা পরিক্রা তে'তুনা য়ে'লব'দ, শা অয়াস্বদি
লায়না পকপা অসি লায়না উবা ফ'গনি । করবা অকরুবা
খুদম ওইবা যাবা শজোমনা কবগে নতুগা ফতবগে হায়বা অসি
খঙবদা যান্না লুবা শোংনি । ভোদবা শজোম অসিন খুদোংখিবা
লৈত্রে হায়বা অসিদ' ঐখোয়না পেনথোকপা তাই ।

অয়োকপা যুমশাদা ভোরিবা অসিগুয়া শদোং লোনবগীদমক্তা
হাংলিবা শা অসিগা অমস্তনি । সাধারনগী ওইবা নিয়ম অমগী
মতুং ইয়া, অসিগুয়া গ্যাম অসিগীদমক্তা নানথোকুবা মীওইবনা
মরাইবক্তা মখা পোনবা ভারি । মহাক হকচাঁগীদমক্তা করিসু
রাবিদবা ওইনা উই । মহাক মশামক অসি ডাক্তর, হাকিম
অমসুং বৈদ্যগী লাইয়েংখংদা লৈরবা শিররোটৈদবা মী অমা
ওইবা খলোকতুনা লৈথোকই । মাগী মরু ওইবা খবক হায়বসু
সমাজদা করস্থা অরাংবা ফিতমদা অচুগা সমাজনা ইকাই

খুয়গদগে হায়বা অসিতনি। মথোয়না অরাবা পুয়মক কুপাশিল্লি।
মরমসিনা, বিজ্ঞানিকশিংনা য়ায়া কুপা শিকিনছনা শজোম অমন্তুং
শাগী মহৎ শিনবা রাবা মনা-মশীং পুথোকপা ওমজিবা কাওবা
মীনা শা-ঙা শজোম চাখিবা তাই।

অনা-অশীং

করিগুয়া খাক্তা অমন্তুং হরাপানিগী মতুং ইয়া মীওইবনা হিংন-
নবা করিগুয়া শদোংগী চিঞ্জাক অসি দরকার ওই হায়বসি
ঐনা ব্যবহার ভোদে। ঐথোয় মীওইবা জাংসিনা শদোংগী
চিঞ্জাক দরকার ওইদে। শাদগী ঐথোয় থাক হম্বা শাগী মতো
তম্বদা ঐথোয় অদুম লাক্সি, ঐথোয়না অথোইবা ওইরবন্তু।
চাংয়েংদগী ঐথোয়না খঙই মহদি (রাখল) পুক্রিংগী ঐচেলশিবু
নমথগে হায়রবদি শদোংগী চিঞ্জাক অসি ঐথোয়না চানদে।

মর ওইবা চিঞ্জাকী মচাকশিং অসি শেখদা অমন্তুং শাবু
জয় ভৌবদা হেয়া হায়জিনবা অসি লাল্লি। চিঞ্জাক হায়বা
অসি কোমথোকদবা মচাক অমা নন্তে। অহুব ধর্ম অগুয়া
চিঞ্জাকী রাসিদা শয়া হায়রবদা, ভারতা ভোরিবা অসিগুয়া চিন-
জাকী মতাংদা অখিংবা পীচুনা খোশাদবা অসি অমন্তুং অহুগা
কনা ওয়া অমনা অপায়া খোরাংবগী মখাপোনবসি অরানবা ওইগনি।

চিঞ্জাক খনবা অসি খাজবগী মখা পোনবা নন্তে । মশা
মশানা খনচুনা ভোগদবা থবকনি । নোংচুপলোমদা মনা-মশীংগী
মরমদা নৈনবা সাহিত্য কয়ান্ন কোংনরক্রে অছগা কনাগুমবা
হকচাং কববু পামলিবা মী অমনা যান্না কান্নবগা লোইনা মসিদা
থিবা তাই । অকাওবা হিদাকী মরমদা হৈ-শিংলবা মীওই
কয়ানা সাহিত্য অসিবু পুথংলি । ভারত অসিদদি মনামশীং
চাবগী খাজংনিঙাই লৈতে । মরমদি, মকমসিদদি মসি থর যদগী
ইকাই খুমনরবা চিঞ্জাক অমনি । অছবু, হায়রিবা অসিনা
চিংনবা কোংদোক্ৰবদি, কনাগুমবা অমনা নোংচুপলোমগী মনা-
মশীং চাবা অসিদা অমুক নৈনৌ ।

ধ্মগী কান্নবদগী হেন্দোক্ৰুনা, মন-মশীং চাবা অসি
মকম অসিগী হরা জুংশিংকা যামনা চানৈ হায়বা অসি ঞৈনা
খাট্জৈ । মনা-মশীংদা লাইমিং লোরবা মী অমনা শা চারিঙৈগী
মজুংদা মনা-মশিং, হরাই, মাখোল, ঘি অমসুং শঙ্কোম মরাং
কায়না চানবা হায়রম্মা । মসি অরানবা রাকমনি । হরাই
অসি ইশি-শিজিন্নরোইদবনি । কনাগুমবা অমনা শঙ্কোম চাং
য়ামনা চারবদি, মাখল যামনা চাবা দরকার ওইদে । শাগী
শদোং যাওবা সিপাই অমগুমনা নমখিবমথে কলবা নন্তগা
তমখিবা মীজুংশি লৈত্রবা মওং অসি যোকখংলি । মসি
কনাগুম্বা অমদা কনা ওইথোক্ৰুনসু হকচাং কনা থম্বা অসি
শাদোং চাডবসু ওইথোকপা রাই । জাপান্না নোংচুপলোমগী
মভৌ উমচুনা মাগী সিপাইশিং বনশা পীজবা নথোয়না থঙই ।

মনা মশিংগী চিগাক অসি ঐডোলদি মমল নাইদে ।
করিগুয়া থাক অমদা ঐধোরগী মরুপ ওইরবা জীবশিংবু হকচাং
অসি পেরবা ঐধোরনা খা হাতুনা চারোইদবনি হায়বা অসি
আত্মজ্ঞান অসিনা কাউরকই । মনামশিংগী মহাওগী মরমদা
লিবিবা অসিগী ওইনা গোল্ড থিঠকী ফজরবা রাঠে পনো
থরা থেনৈ ।

“No flocks that range the valley free
To slughter I Condemn ;
Taught by the power that pities me
I learn to pity them”

মনামশিং চাবা অসিন লমচংকী কুম্ভকম

Mr. Salt's কো লাইরিক — A plea for vegetari-
anism — পারোন পুরেন্দনী হৈররকবা শাকৎ অমা ওইরহগী
হেন্দাকতুনা অমন্তঃ ইমানা ঐব রাবকপা চৈখা গাকন্দগী
হেন্দাকতুনা, মনামশিং চাবা মীওইবনা করিগী চাতিবনে হায়না
লাইরিক অসিনা উংলি । মরুওইরবা চা, খা, গা চাচুনা লেন্দনবা
মনামশিং চাচুনা লমচং য়োকখংপা অসি করিগী নহাকী লমচং
শেষগী নথো অমা ওইরবনো ।

নোরিউদা, ঐগী চাংয়েংকপা মতমদা ঐনা খঙই মাতুদি
মীওইবনা অওনবগী লম্বীদা যান্না রাংনা লাক্কা মতমদা ওইজব
খিবা যুম্মফম অসিনা পম্মুংফম অ'সি য়ৌহনবা ওইথোক্তে হান্না
অসি ঐনা ফংলম্মা । দরকার ওইরিবদি মই পাংদবা কস্ম'ন ।
ঐনা মসিমন্তু খঙলম্মা মাতুদি হকচাং ফবা অসি মনা মশিং
চাবা মীগী (monopoly) নত্তে । চিজ্জাক মিচং মিখ'ই-
নাইজব মী কয়ান্ত অমন্তু মনা মশিং চাদবা মীন্তু অম্মা
হান্ননবদা, মশা কৈ হায়বা অসিন্তু ঐনা উরে । মসিমন্তু খঙলে
মাতুদি মনামশিং চাবা মীশিংনা মনামশিং ওক্তা চাতুনা লৈরোট
মরমদি মথোয়ন মেজিকুয়া চিজ্জাক শেমলমট । অমন্তু lentils,
haricot হরাই অমন্তু ছান সু, মথোয়না ওম্মমথে চাগনি
হায়না মথোয়না থন্নরমই । মঙ অসিদা থিজিল্লবদি ঐনা উই মদুদি
মীনা ইচা চারোইদবনি, করিগুম্ম মতমদা চরা হেনগদবনি ।
কনাগুম্মা কুপা অমন্তু কুপী অমন্তুনা চিনি চাদে অমন্তু হকচাংনা
দরকার ওইবা মাতুদিগী হেন্না চাদবা হায়বসি কনাসু ওক্তে ।
ঐথোয়না অহাওবা পুখমগী লাংদা থুতুনা চিজ্জাক ওই
মরম অসিনা হকচাং কনা লৈননবা, নহাক্কা চাবগী অক ফত্তা
খন্দনা, নহাকী চিজ্জকা চাং অদু হস্থৌ অদুগা নোংমদা চাবা
মনামশিং হস্থৌ । ময়্যাই ওইয়ু, হেনজিন্না চানবগী মহত্তা রাংনা
চাও । ঐনা ঐগী মরুপশিংবু চাক চামিন্ননবা বার্ডোন ভৌবা
মতমদা, মথোয়না দরকার ওইবা অচুতা চাবদা ঐনা মথোয়দা
ক'রগুম্মা অমত্তা তকশিন্দে ।

ঐনা নখোয়বু খঙহল্লিংবদি অসিনি মাছুদি কনাগুম্বাশিংবু মনা মশিং চাৰা রোমদা ওনশিন হনবা পাল্লবদি নখোয়না খাঙবা ভাই । অছু ঐখোয়না চেকশিনবা তাবনি । মনামশিং চাৰা মীশিংনা নারবদি, অমশুং ডাক্তরনা শনশাগী হিদাক গীৱবদি, অছু ওটৱবদি ঐনা মাৰু মনামশিং চাৰা মী কোঁৱোই । মনা মশিং চাৰা অসি য়ান্না তমথিবা মচাক ওইগদবনি । কৱিগী ? মৱমদি হকচাং শাগৎনবা নন্তে, আত্মাস্তানগীদমক্তনি । মী অসি শাংগেদগী হেনবনি । ঐখোয়না খল্লৱিবা অসি মীওইবগী হকচাংদা লৈবা অত্মাগীদমক্তনি । মৱম অসিনা মনা মশিং চাৰা মীশিংনা হায়'ৱবা লমচংকী য়ুম্ফম অসি লৈগদবনি — মাছুদি মী অসি শ' চাৰা জীৱ অমা ওইনা পোকপা নন্তে অছুবু পৃথিবীদা হৌৱবা মনামশিং অমশুং হৈৱা চাছুনা হিংনবা পোকপনি । ঐখোয় অপুন্না অৱানবা ডাক্তনি হায়বা ঐ খঙই ।

ঐনা ওল্লবদি শঙ্কোম খাদোকনি ওমজগনা খাদোক্লেই । ঐনা চাংয়েং অসি মশিং থিবা ওমদনা পাংখোক্লে । ঐনা য়ান্না থিনা নারবা মত্তমদা শঙ্কোম চাদ্ৰবদি ঐগী হকচাং অসি হংগৎপা ওল্লমদে । মসিনা ঐগী পুল্লিগী অৱাবনি অছুবু ঐগী মনামশিং চাবগী য়ুম্ফম অসি হকচাং (মপানখোংগী physical) গী ওইবা নন্তে অছুবু লমচংকীদমক্তনি । ঐবু কনাগুম্বা অমনা শিগনি হায়ৱগা শত্ৰুম নজগা যনশা চাদ্ৰবদি, হিদাকী পাপকী মখাদা কাঙবা ঐ থিৱনা হেল্লা পামলগনি । মসিনা ঐগী মনা-মশিং চাবগী

যুক্ষ্মি। ঐথোয়গী মরক্তা মনা-মশীং চাবনি হায়না। কোনরিবা
 অসি হায়রিবা যুক্ষ্ম অসি শোয়দনা লৈগদবনি হায়বা অসি
 ঐনা থলি। শা-ঙা চাহনা লৈবা কাঙবুখিংনা শা-ঙা
 চাদবস্তু লৈ। ঐথোয়গী পুন্দিদা অহোংবা অমা
 ওইহল্লকলিবা অসিগী অকল্পবা মরম অমা লৈগদবনি মরমদি
 ঐথোয়গী সমাজদা অকল্পবা লমচং অমসুং তোঙানবা শাজং
 লৈ অহুগা করিগুদা মতমদা যুমলোয়রিবা ময়ী-মতা অমসুং
 শাটৈ-নাটেবস্তু শাওহল্লোইদবনি। তাইবং অসি মাঙবিদুনস্তু
 নহাক্সা কারগুদা নশাগী লমচংকী যুক্ষ্ম অসি খাদোব্লোই-
 দবনি। মরম অসিনা মনা-মশীং চাবা সমাজ অমা শেমগংনবা
 অমসুং মনামশীং চাবগী অশোয়বা নিয়ম ঙাকপা অসিনা
 লমচংকী যুক্ষ্ম ওইগদবনি। ঐনা পৃথিবীদা উরিবা অমসুং
 তারিবা অসিগুদা ঐনা নথোয়দা হায়দবা তারে মতদি পুন্না মন মাশং
 চাবনা শা-ঙা চাবদগী হেয়া ফৈ। ঐ অসি হৈনবীনবু ওইরবস্তু
 দরকারনবু ওইরবস্তু মনা-মশীং চাব লৈবাক অমদা পোকই।
 মরম অসিনা অখাঙ কনবা, য়ায়া হেয়া খোনা লৈরবা নত্রগা
 লাইনা খোইনা লৈত্রবা চাংয়েং অসিনা উংলিবা অসি ঐনা
 পরিক্কা তোবা ওয়রোই। মরমদি মসি তোঙানবা অমসুং
 ইশাগী ওইবা থবক্কা। হকশেলগী নিয়ম অপুন্মদা য়ায়া হৈ-শাংনা
 হায়বা ইনবা তাই।

মরমসিনা, মনামশীং চাবখিংনা ভোগদবদি মনামশীংবু
 হৈনবদগী খোরকপা মপানখোংগী কলভদা হেয়া মই পীখিনবা

নস্তবা লমচংকী কল অসি পুথোক্কা হোৎনগদবনি। মশিংগা
 ঐথোইগা চপ মায়না শরুক য়াম্মরিবা করিম্বা মায়বা পোৎ
 থরম্ লৈ হায়বা নিংশিংবা মত্তমদা, মশিংদগী তোঙানবা থরম্
 ঐথোইগী মরক্তা লৈতবা নত্তে হায়বা অসিস্থ ঐথোয়না মতিক
 চানা থঙলবনি। অতুম ওইনমক, ঐথোইন উবা কংই মাত্তদি
 শল লাবা অমোমশিংনা মনামশিং চারি — ঐথোয়না চারিবা
 মনামশিং অসিদগী মথোয়না চারিবা অসিনা হেয়া কৈ — অতুবু
 ঐথোয়বু মনামশিং চাবা মী ওইনবা হোৎনহনবা অসদা করিম্বা
 অরাংবা রাখল থরা লৈতবা নত্তে। মরম অসিনা ঐনা থল্লম্বী
 মাত্তদি মনামশিং চাবনা লমচং-মশিংকী য়ুম্ফম ওইগদবনি হায়বা
 অসিদা য়ায়া মপাজন পীবা তাই। অমস্ মসিমস্ ঐনা হায়গে
 মাত্তদি ঐ ইশানা চাংয়েদগী কয়া ক'বা ওমই, অমস্ মরুপ
 মপাং অমস্ তিহুকা লজা কয়গী চাংয়েদগী মাথোয়না
 অপেনবা পোকই মনামশিংগী মতাংদা নৈনবদা হায়রিবা লমচংকী
 য়ুম্ফম অসিদগী মথোয়না মনামশিং চাবা অসিনা মথোইগী পুলি
 লেনগে হায়বা অসিস্থ মথোয়না লেন্লে।

বাহং ৫—নহাক্কা নহাকী নোংমদা চারিবা চিঙাকী চাং
 অসি মচাক মঙা অসিতনা ওমথৈ ওইছনা লেনবা অসিনা নহাকী
 অচুন্না ওইজা ?

পাওথুম :—মসিগা মনামশিং চাবগা মরি লৈনদে। ঐদি
 মহোশা লাইরেহীগী ওক্তবা মচানি। ঐনা অসিগুন্না ওক্তবা কয়াম্

ভানশিলে মাহুদি মরুপশিংনা ঐবু চামিন্নবা বার্ভে'ন ভোঁকপা
মতমদা মথোয়না ঐগীদ ভু চাননবা অচস্থ চিঞ্জাক পীরম্মী।
ঐনা মথোয়দা হায়রম্মী ঐন' মথোয়বু মকম অতুদা সেব' ভোঁজবা
লাকপনি অমসুং ইখামক্ক', অ'সগুন্না ওক্কুবা থবক অসিদা হৈনবা
থোক্তবাঐ ঐহাক অ'সি মচেৎ মচেৎ শব' শোয়জুবনি। মরমসিনা
মচাক মঙ অসিগী চিঞ্জাত্তা ঐনা উম্‌থে থম্মা অসিনা ঐনা
মরম অ'নি কালরে। ঐনা কুমিৎ তাদ্রিউদা ঐগী কুমিদংগী চরা
চাবা লোইরে। মানা ঐগী অহোব' অচুন্না মেনশিনবা ওয়ে।
মসিগা মরি লৈননবা হকচাংগী মরমদা নৈনরবস্তু ঐনা মরম
কয়া পুথোকপা ওমই।

চিঞ্জাত্তা হৈশিংবশিংনা হায় মাহুদি ঐথোয়না চারিবা চিঞ্জাক
অ'সি অসুম অসুম হেন্না হেন্না লাইথোকহনগদবনি। অমসুং
কনাগুন্না অমনা হকচাংগীদমস্তা হি'বা তরবদি মহাক্ক' অমুক্তদা
পোৎ অমদগী হেন্না চারো'দবনি অতুগা য়'নশিনবদা অমাঙবা
অপুন্না থাদে কদবনি। তিনশিনবগী মস্ততা থাইদোকপা অ'সি ঐগী
রাকমনি মরমদি ডক্ক'র অনিতা কাওবদা মোৎ মারদে।

অতুদগীদি মচল মঙাগী চিঞ্জাত্তা চকেশিনবা অসিনা ঐবু
লমচেৎ শাজত্‌তা অমসুং মচাত্তস্তু (materials) কালবা পীরে
—মচাক ওইনা কালবগী মরমদি, ভারতকুন্না লাইরথবা লৈবাক অমদা
মতম পুন্‌দা হামেংগী শজোম ফ'বা অ'সি ওইথোক্তে, উইহ-রাইহ
অজুর মরাং কায়না থোকহনবা অ'সি অরায়বা নত্তে। অতু ওইরবদি

ঐনা লাইরবা মীশিংবু উজবা কলে, ঽনুং ঐনা মথোয়বু মৈগা মাস-
রবা অঙ্গুরণী যুম ওইনা লে'রবদি মথে যনা ঐবু ভাহো'কনি ।
মরম'সনা ঐ চিঞ্জাক মচাক মঙা অসিবু চেকশিল্লবদগী মসিনা লিঙ্ক
শিজিন্নবগী নিয়ম (the law of economy) স্ত ডাকপা ওমই ।

১৪শুবা অধ্যায়

খোংলানা চিঞ্জাক

বিজ্ঞানিক শি'ন চাংয়ে'না ক'ব' ওমট মাত্তদি, উইহে রাইহেদা মীনা
চি'বা যাবা মচাক অপুখা মশাদ অত্থম যাওজৈ । লকোই, কোমলা,
খাংছুপ, অঙ্গুর, হৈতুপ, বাদাম, (almold) খজুর. (walnut)
লৈপাক হরাহ, যুবো— হায়রিবা হৈরাশিং অসিনা নোয় পেনহন্নবগী
মচাক অপুখা তিলি ।

হায়রিবা বিজ্ঞানিকশিং অসিনা অসি কাওবা হায়বি মত্থদি
মীনা মাগী চিঞ্জাক অত্থ খোংলনা চাবগী দরকার ওইদে ।
মথোইনা য়েংলি মাত্তদি জুমিংকী মৈশানা নিংখিনা খোংলবা
অমুনবা পোংশিং অসি চারগা ঐখোয়না কজনা হিংবা ওমই ।
অমসুং মথোয়না হায় মাত্তদি চিঞ্জাক্তা যাওরিবা নোয় পেলহন্নবগী
মচাক অপুখা খোংবদা মাঙখি অমসুং মত্থদি খোংদনা চাগদবা পোং-
শিং অসি খোংহনা চাদনবা মহোশা লাইরেস্বীগী হৈশিংলবা খুজিল
খোয়ানি । মসিনা চুমলবদি ঐখোয়না খোংবদা অরেশ্বদা মত্তম,
শেল ঽনুং energy য়ান্না মাঙহলে । মথোয়শিং অসিনা অতোয়
খবস্তা শিজিন্নবদি কামগনি ।

কনাগুয়া মীনা চিংনদনা হায় মাদুদি মীওইবনা থোংদবা
 চিঞ্জাক চাহুবা লেয়বা হোংনবা অসি ওইথোকুবা ময়মবা
 অপগুবা অমসুং অতনবনি। ময়মদি মথোয়না মসি ভোবদা
 ওয়গী রাখল লৈরোই। অতুব মীনা করি ভোগনি নত্রগা
 ভোই হায়বা অসি ঐথোয়না হৌজিক থররোই অতুব মথোয়না
 করি ভোগদগে হায়বা অসিদা করা নৈনবা তাই। করবা
 মখলগী ফিদমফম ওইরবা চিঞ্জাক্তা ফিদম ওইনিঙাই ওইরবা
 ঐথোয়গী অশংবা অতুগা হেমা- হেমা নক্কা
 বাবে হায়বা অসি খঙলবা মতমদতা মসি ওইথোকনি।
 হৈ-রা চাবা কৈ হায়বা অসিদা, ঐথোয়না হায়নিংলিবদি
 কনাগুয়া অমনা হৈ অসি হেক্তা ইচম চমনা চাহিংদে।
 কনা অমনা মখল অসিগী চিঞ্জাক অসি চানিংলব'দ, হৈ অসিনা
 মথোয়গীদমক্তা খুইগী ফবা পোং ওইগনি।

হৌজিকী মতমগী চিঞ্জাক্তা নত্রগা ভিটামিনগী ময়মদা
 ইবা ওয়রিবা লাইরিক অমা হেক্তা পাও, মসিদা নথোয়না
 শোয়দনা ফংগনি মাদুদি চরা খুদিংগী অতেকপা মনামশিং
 থরদি চাও হায়বা। অতুম ওইনমক, অমোংপা লোথোকুবা
 হোংনবদা মনামশিং অসি তরু তরুনা চামথোকই। অসিগুয়া শেম-
 শাবা অসিগী খুদো-খীবা লৈছনশু খুজংগী য়মথোং খুদিংদা মনা-
 মশিং থাবা ভায়। অমসুং অশংবা মনামশিং অসি সহরগী
 হাওরবা চিঞ্জাক ওইনা লোনরে। ভারতকী মফম অয়াসদা

খুন্স অয়াবুদদি হুয়াই-চেংহাই নল্লগা ডল চাহুনা অমসুং মোরোক
চাহুনা হিংই মসিনা হকচাং মাঙহল্লি। খুন্সগী মীশিংনা অনাবদগী
খুদোংখীবা অসিদগী মখোয়গী নোংমগী চিঞাক্তা অখংবা মনা
মশিং থরা থরা য়ানশিন্দুনা চারবদি লায়না কোকপা ওমগনি।
খুন্সগী মীশিংনা চারিবা চিঞাক অসি ভিটামিন রাংলি, অহাংপা
অসি অখংবা মনামশিং চাহুনা মেনখংপা ওমগনি। অফাওবা
ইংলঙগী ডাক্তর অমনা ঐডোন্দা অমুয়া হায়রম্মী মাহুদি
অখংবা মনামশিং চাং চানা শিজিহুবা অসি হৌজিক চংবরিবা
চিঞাকী হৈনবীদী রাখল অসি হোংহরবা রাখল ভোবা অসিনি
অমসুং ওসি লকোমনা পৌরিবা কারবশিং অসি অখংবা মনা
মশিংনা লায়না মেনখংপা ওমগনি। অহুনা, ভারতকী
লমলক্তা হোরিবা নাপীখংগী মবক্তা খুপ্পা লোন্না হোরিবা
য়োক-থাকপা অমসুং নোখ-পেনহুলা ওহু। মনামশিংশিং অসিদা
য়ম্মা কুপ্পা নৈনবা অমসুং পুরিকা ভোগদবনি।

খা মণ্ডারোম ধোঁদবা চিঞাক চাহুনা হিংলক্লি। ছুমিং
খুদিংগী ঐনা কংবা মনামাখংগী মহক্তা অভেকপা মনামশিং
অমসুং পাখী মশাগী মনা চাহুনা লেল্লি। মসিনা ঐডোন্দা
অভেকপা অমা ওইনা খোকই মাহুদি ঐনা দয়কার ওইবা মনা
মশিং আউল খরগীদমক্তা ঐনা হারবা বাজারগী মখা পোল্লখী।
নোংমা ফজরবা অয়ক অমদা হারবা অশ্রমগী শ্রীবৃত্ত ছোটেল-
জিনা আশ্রমগী নাপী মরক্তা হোবা উনা থরা ঐডোন্দ পুরক্তুনা

পীরম্বো। মসি লুনি (luni) নি। ঐনা চাং য়েংলে
অংগা ঐগা চানরে। অতোপপা মুমিং অমদনা মহাক্সা চকরাট
(chakwat) পীরম্বো। মাদুসু ঐগা চানরে।

মসি কংবদগী সারসেব মনা, লুভ', মেসফোর্ট অমসুং গাজর,
খুং মানবা গাজর (carot tops), খুং মানবা হজ্জাম মুজা,
অমসুং হরাই মজল মনামিং অসি ঐ ইশানা চাজরে। মসিদসু
বস্তনা হজ্জাম মুজা মেসফোর্ট (tuber) শিং অসি থোংদনা চাৰা রাবা
গাভুনি, হায়রিবা মনামিং অমসুং মরু অসি থোংদনা চাৰা অসিনা
শেল মাংহল্লি। মনামিংশিং অসিদা রাওবা ভিট মিন অপুয়া
নজ্জগা খরদি থোংবদা মাঙখি। মসিবু থোংলবদি “মহাও
হাপত্রবা অহাওবা এজ্জাং” হায়না লৌই মরমদ মনামিং
অসিদা রাওরুয়া কামবা (ভিটামিন) অপুয়া থোংবদা মাঙখি।
মতম মাংহল্লি, energy মাংহল্লি হায়বা অসিদং কাউহল্লিংদে।

নিম মনা অ সুং মজ্জ

ঐনা নিম মনা অমসুং মজ্জ মনা চাৰা চাওরাক্সা চাং
য়েংলে। নিম মনা অসি কনাগুয়া অমনা খুদোংখিবা লৈতনম
শিজিন্নবা রাই। ঐগী অরুবা হায়ববু মথোয় অসি হাও-
হনবা অসিনি।

মঙ্গলী মঙ্গামগা থুঙ্গা নত্রগা চমপ্রাগা থুঙ্গা রাওবা
 অমেংপা (চতনি) শেমচুনা চারবদি থোইনা জুঙাইতবা লৈতে ।
 কনাগুয়া অশংবা মনামশিং অসি তোলা অনি নত্রগা অহমদি
 হাওনা চায় । মনামশিংশিং অসিনা হকচাংদা হাকথেননা
 করি থোকহনদগে হায়বা ঐনা শেংনা হায়বা ওমদে । অয়ুর্বেদনা
 মথোয়দা যাওরিবা কান্নরবা মচাক ময়াম অসি রাংনা থাঙ্গপা
 অমসুং জীভনশালিদা য়ায়া কান্নবা কংখিবা মরয়া ঐনা মশানা
 চাং য়েংবা পাংবা কাংবুশিং কোথোকনিংই । ঐ হৌজিকৌ মতমগী
 চিঞ্জাক্তা হৈশিংলবা মৌশিং অসিনা পাকল গীবা ওয়া
 অশংবা মনামশিংবু থুঙ্গা লাইরবা লৌমৌশিংনা শেল ইতিং
 তিংদনা চারবদি মীয়ামগী ওইনা কান্নবা চাংয়েং অসিনা মথোয়বু
 তেংবাংগনি ।

মঙ্গনা কান্নবগী মতাংদা, ঐনা চপ মান্না থাজনা ইগনি ।
 মঙ্গ মঙ্গাম আউল অরা চরা থুদিংদা য়ানশিনবা অসিনা
 পুঙ্কিনগী অপনবা লৈরোই । মসি মনামশিংগা; হরাইগা নত্রগা
 চাকা চামিন্নবা য়াই । চিনি মভিক চান য়ানশিন্নগা অথুংবা
 [gur] ওইনা শিজিন্নবসু য়াই । মঙ্গেমহি ওইনা চাচুনা, ঐগী
 চরাগা লোয়ননা চামিন্নবা অসিনা অকমগী শক্তম অপুয়া
 মাওখি । লোকথুংবা, অচিকপা (rheumatism) অমসুং
 অপোয়া অসিহু হনথহনরা ওমই অহুগা, মঙ্গবু চাদব মৌ থা তারুতা
 ইঠৈ লৈতে । মসিনা অকাওবা রেসম (rasam) গী হৌরককনি ।

অশংবা মনামশিং অশংবা অশিংসা

ওইবা চিঞ্জাক

মখানা চাৰা ভূমজরিবা কনাগুয়া অশংবা অশংবা হৈশিং অসি
খোংদনা চারবদি, মনা-মশিং অশংবা চাৰা হৈনবা মীনস্থ ক'রগী
চাডিবনো হায়বগী মরম কংদে। চিঞ্জাক হৈশিংবা শিংগী মতনি
মাদুদি থবী, মনামশিংগী মতোং (vegetable marrow) মাই-
রেন, খোংদম অসিনচিংবা খোংলগা চাং য়ায়া চাৰদা কারবা অশংবা
হায়রিবা মনামশিংশিং অসি চিঞ্জাক। খজিক্তং য়ানশিন্দুনা
চাৰা অসিবা হকচাংদা য়ায়া হেয়া কাঠে। অছব অখোংবা
চিঞ্জাক ওক্তা ভোয়না চাৰা মরয়া, পুত্ৰিনশিং অ'স য়ায়া
শোল্লি মাদুদি অশংবা মনাশিংগী অচুম অরান অসি
অহানবমক্তদা ভোবা ওয়বদি কনাগুয়া অমদি খোইনা ওক্কাই
মাদুদি কনাগুয়া অমনা মনামশিং অশংবা তেজ্জবা অমা নিংধিনা
শায়ত্ৰনা চারবদি মাদুগী করিগুয়া কতবা ফল লাক্কাই হায়বা
অসি ঐনা হায়বা ওনই।

মসি নিংধিনা শেয়গংলবা স্বাক্সি, মাদুদি চারিবা চিঞ্জাকী
চাং অছমক য়ায়া কুপা শায়ত্ৰনা চারবদি নোয় পেলহনবগী
শরক অরানবা হকচাংদা তুংহোই। খোংদবা অশংবা মনামশিং
চাংনবা পীবিবা নিয়ম অসিদা কনাগুয়া অমনা য়ায়া কুপা
শায়ত্ৰনা চাৰগী নিয়ম অসিদা করিগুয়া মুঙাইতবা হৈনদবা

ব্রাওদবা খোন্সবদি, চিঞ্জাক খরতা চারগন্তু য়াগনি অমন্তুং
অমন্তু ভৌতুনা চাৰা থকপদা হৈশিংবা উৎপত্তা নন্তনা কনাগুয়া
অমনা চিঞ্জাকী দমন্তা ভীষ হান্তুনা চারিবা অসিন্তু লাইনা
কোকপা ওমগনি মরম অসিনা চিঞ্জাকী ওইগে ওইসন্তু, হিংসা
ওইবগী বাকমদগী ওইগে ওইসন্তু খোন্সবা মনা মল্লিং চাৰা
অসিনা অখিংবা খুদিংদগী লানখোকপা নন্তনা য়ায়া খাগৎনবা
বাকম অমন্তুনি । অদুবু হায়রুতুনা কান্দে, মনামল্লিং অসি
হিংনা চারবদি মসি খঙতুনা খরা হেয়া চেকশিনবা তাই মাতুদি
মখোয় অসি পুমদে, হেয়া খুইদে, নত্রগা পন্তে নত্রগা
মোৎপন্তু মোন্তে ।

“ চিঞ্জাকী লাইচুনা ”

ঐসি মিহন শুদবা, কোকচ'ওবা অমন্তুং অঙাওবা মী
অমনি হায়না খঙতৈ । তখোংবদি, মিংচং অসি নিংখিনা য়োক-
তুনা থয়ে । অদুবু ঐনা চংখিবা মকমদা ঐ ইশামকন্তু ঐসি
কোকচাওবা, মিহন শুদবা অমন্তুং অঙাওবগী কয়েম্ববা হাই
অসিদা থল্লম্মী । মন্তুয়া ভেঁবা অ'সি অঙ্গাদনা খরাইদগী চাউবা
খরুখ লোই । মখোয়না সরস্বতীগী আশ্রয়দা চংজতুনা মখোয়গী
লম্বী থিরম্মী । মসিদা খোইনা ওককম লৈতে মতুদি হায়রিবা
নমুনা অসি অঙ্গাদা কোম্ববা মডমদা ঐনা ফংলম্মী

অদ্রুব ঐনা ল'ইল্লিক পাবিরিবা মীওইলিঙ্গা মিসন অসিদা
 য়ায়া ধাজরবা তত্তাওবগুয়া অমন' মচিঞ্জাক্তা হৈ-শিলেবা মী
 অমা ওইদুনা চাংয়েং কয়া উংহলিবা অদ্রুগ' ঐনা চহি ২০
 শুরগা ছাত্র ওইরওঁগুনা লোইথুৰ অ'সবু নিং'শ জ'র। মহাক
 অ'স রাজহামুলদ্রিগী সুন্দরাম গোপালরাওনি ঐন ভিজ গাপতামদা
 উনখিবা মতমদা মহাক'সি অশংবা অমসুং অতেকপ ঐন-মশিংদা
 চাচুনা লেল্লি হায়না ঐওঁন্দ হায়খিবা সভে'গী সুপারিন
 টেনডেট অসি মাগীদমক্তা ইংখোল (garden) শেমবী'ল্ম্যী।
 গোপাল রাওগী সেনাটরিয়' অমা লিংখংল্ম্যী। হায়রিবা লাইয়েং'শং
 অসিদা মপুল্লি অপুয়া কথোক্লম্মী। নিঙ তিওবা (Hip bath)
 অমসুং অসিগুয়া জৈলিংগী লাইয়েং' কয়্যগী চাংয়েং অসিনা অনাবা
 মীদা কান্নবা কয়া পীরম্মী। অদ্রু ফাওবদা পুন্নমক অসি থুৎশেমগী
 ওঁক্তনি। লাইনাদগী কন্ননবা মৈদা থোংবা চিঞ্জাক শিজিন্নদবা
 কৈ। শা-ঙানা তৌংগুয়া, পোং অপুয়া অহিংবা মওঁদা
 লোবনা হেয়া কৈ।

নহাক্সা পুমহিং হি'বা চিঞ্জাক শিজিন্ননবা পাউতাক পীবিগজ্ঞ' ?
 ঐনা হংলম্মী তশেংবনি, করিগী ওইরোইদোরিবনো ? মতোন
 থোক্লবা মই মরোংনা লাইয়েংবদা অরিবা খোঙ হান্ধা লাইনা
 অসি পক্সা সুপী কয়া কবা ওমথ্রে হায়বা অসি, গোপাল
 রাওগী পাউথুম্মি।

অদ্রুব শোয়দনা অহোংবা মন্তম অমদি লৈগনি “ঐনা
 তপ্পা য়েংলম্মী। অহোংবা থাক অমস্তা দরকার লৈতে হায়না

গোপালরাওন্থ যাও শিল্পকর্মী। চানিংবা মতম অমদা অধোংবা
চিঞ্জ ক চাববুদ চানাং অমসুং প্রোটিগ যাওবা পোংন্থ যাওনা
অশংবা মনামশিং হিংনা চাৰা অসিনা হেয়া লায়না তুমই।
মসি হোংনো নখোয়না মুঙাইবা পোকনি।”

নহাক্সা থুদোংথিবা অহু লোগত্ৰা? গোপালরাওনা হায়থি
অহুদগীদি, নহাক্সী অতিংবা গেছ অহু থারকউ, ঐনা শুসিদগী
হোরগনি, ঐনা হায়থি।

লাইয়বা গোপাল রাওনা অতিংবা গেছু থারম্মী, কস্তুরিবাইনা
মসি ঐগীনি হায়বা খণ্ডবদগী, মসিবু লোথোক্লিবা ভোলুনতিয়ার-
শিংদা পীথ্রে। মরমসিনা চাংয়েং অসি মখংগী মুমিস্তা তোবা তারম্মী
মরমসিনা, ঐনা মসি ইবা অসি থা অমগী মতুংদনি।

ঐ চাংয়েং অহুগী কস্তবদি ওইদে। মসিনা ঐবু যাংহনবা
অহুগা অকুম্বা হস্তহনবা যাউ অহুবু জীবনি শক্তিদি থোইনা মাওদে।

চিঞ্জাস্তা বিভুল্লা চুরবা ইচিন - ইনাওশিংনা ঐনা করি
ভোরিবগে হায়বা খণ্ডগদবনি। ঐনা মহোশানা শিচ্চিন্নবদি :—

মতোন থোক্লিবা গেছ — তোলা ৮

চনাং ওইহল্লবা অথুদ্বা বাদাম — ” ৮

স্পিনাক শোইয়বা নত্রগা অশংবা মনা-মশিং ” ৮

অশিনবা চম্প্রা — আউল ৬

থোইহি — আউল ২

হাণ্ডা অমগী মনুংদা গেহগী মহত্তা মতোন ধোক্কা চানা
২ রক ৩ লক চায়। গেহগী মহত্তা, চপ মাল্লা চাংদা চানা
চাবা কান্দা, যুবীগী শকোয়া বাদামগী চনাংগী মহৎ শিল্লি।
চিঞ্জাক অসি অনিধোক্কা খায়দোক্কাই — অহানবা চরা অয়ুক
পুং ১১ দা অদুগা ২ শুবা চান্না জুমিদাংগী পুং ৬.১৫ দা চায়।
ঐনা হেক শোয়বা পোৎ হায়ববু ঈশিংনি। অয়ুক্তা অমন্তুং
জুমিদাংগী মনুংদা অমুক্তদা ঈশিং অশাবা, চম্প্রা অমন্তুং
খোইহিগা থকই।

অদুব গেহ অমন্তুং হরাই চানা অসি পুং ৩৬ কী মনুংদা
মতোন ধোক্কাই। হায়রিবা মক্কাশিং অসি ঈশিংদা পুং ২৪ রোম
ভিঙই। মনুংদা ঈশিং অসি মোৎলি। অদুদগী হাক্কারিবা
মক্কাশিং অসি অহিং চুপ্পা অচোৎপা খাদি কি অমদা পুনশন্দুনা
থমই। অয়ুক শিজিন্নবগী নিংথিনা মতোন ধোক্কা শোয়দনা
থোংগনি। মনুং কন্নিবা মী অশনা মক্কা অসি খায়ববু য়াগনি।
যুবীগী শকোমগীদমন্তু, যুবী মপুমগী শরক অমা কুপ্পা তক-
খায়রে অদুগা নখোয়না হায়রিবা অসি খাদি কি অমদা শুমদোক্কাউ।

য়ান্না শাংথনা লৈনক্কাবগী খোইনা কান্নমে। মখোয়গী পাউতাক
(suggestion) কা লোয়ননা ঐনা তাকইবা থর অসিনা
চিঞ্জাক্তা শেমদোক্কাইবা মী অমগীদমন্তুদি মতিক চারে। ঐনা
খোংদবা হৈ-রা মনামশিং চাচুনা চহি করা লৈরক্কা অদুব খোং-
দবা হরাই অমন্তুং মক্কা-মরাংশিং (cereals) দি বা মখাই অমদগী

হের' করিগুহুদা চাখিজি । মরমসিনা, থোংদবা মনা-মশীং চাছনা
হি'বা মীশিং অছনা ঐবু মথোয়না ফংলকপা সাহিত্য অমসুং
চাংয়েং কয়ানা থোজানবিবা ওইসমু ।

ঐনা চাংয়েং অসিগী অচুহা অহু কো'দোকথ্রে মরমদি
মসিদা ঐনা খুইদগী মরু ওইবা থরা পাম্বদগীনি । মসিনবু
মাইপাক্ৰবদি য়ান্না পুক্রি'চংলবা অমসুং জাংথিরবা হুপা হুপীশিং-
না মথোয়গী চিঞ্জাক পুজিগী মওং অহোংবা অমা পুংকপা
ওমডনগনি । হুঙাইবা পুরকপা ওমড্রবা হুপী অমবু হায়রিবা
চিঞ্জাক অসিনা হুঙাইবা লীবা ওমডি । থোংদবা চিঞ্জাকী
মগুগদি চাংদয়দনা কারদে । মরম অসিনা চিঞ্জাক শেমদোকইবা
হিৎক মাইবা অমসুং অচুহা মাইবগী মিহুংলী খঙনবা মতেং
অহু ঐনা নিজরি ।

কনাগুহা অমনা চাংয়েং অসিবু ভাব তাদনা শিজিরদবা
ওইসমু । ঐদি গোপালরাওগী খাজবা অহু লৈভে মসিনা হৌজিক
কাওবদা মজোল ওইগনি হায়ব ঐদি খাজজি । চিঞ্জাক
শেমদোক্ৰবা ইচিন — ইনাওশিংগা চাংদয়দবা ঐনা চে অসি
ফোংজবনি ।

I

মৈ স্নাওদবা চিনজাক চাংয়েং

মহোশাগী ওইদবা অমসুং খাজদবা অসি, ঐগী মৈংদবা
চিঞ্জাকী চাংয়েং অসিনা থোংলম্মী । মসিনা হুঙাইববা অমসুং

পাউতাকী মশক ওইরবা চিঠি কয়ান্ চংনরে । ঐনা য়েবা
কংই মাছদি খোংদবা চিঞ্জাক চাছনা লেনবা মী কয়ান্ লৈ
অমস্ মশিং লাকঙমদনা অসি গুয়া চিঞ্জাক চাছনা লেনবা মী
কয়ান্ লৈরি ।

চাংয়েং অসি হোজিক কাওবা চংখরি । চাংয়েং অসি
ভোইনা চংখবা লোখিং অসিদা ভায়নিভায় লৈতনা য়ান্না
চিংনবা মতম অমা লৈখি । অন্ধুদা কোয়রিঙেদা অঙকপা
কংনা শোনখবা অসিনা ঐবু লাকশিল্লমই । অছবু মৈচংদবা
চিঞ্জাকপু মাঙদা থমছনা ঐনা মসিগী খাজবা স্ত্রদা অমস্
ঐনা মসিদা মিচংচংনবা অসি অশুকী মতিক চাউথ্রে মাছদি
ঐনা ঐগী চাংয়েং অসি করিগুয়া ষাদোকপা য়ারোই । মরমদি
ঐগীদংকদি মসি ইচম চন্ন। লু নানবগী রাকমদা নস্তে লিক্লা
শিজিল্লবা, অমস্ পুক্রিংগী নক্তগা অত্মাগীশ্ ওইখনি ।

ইস্ততত্তনা পুল্লিগী খোংকম কয়াদা মাইয়োক য়ারিবা লৈবাক
অসিগী মকম খুদিংদা জাতিগী ওইবা থবক স্ত্রিবা মীওইখিংদা য়ান্না
হেয়া কান্নে । ভোঙান ভোঙানবা প্রদেশ খুদিংগী ভোঙান
ভোঙানবা চানবগী নিয়ম লৈরিবা অসি হায়রিবা অসিনা
শোয়দনা নমখবা ওমগনি । য়ান্না হেয়া খাজবগা লোয়ননা ঐনা
ইবা খোক্তবদি অমুক হেয়া কান্নগনি । ইবা মতমদা ঐনা মসি

মথৈদি হায়বা ওমই মাত্ৰদি ঐণ্ডোন্দা মসিনা ইশোক খোক্তবগুম
তোই । ঐগী হকচাংবু নিংখিনা খঙবিরবা ডাঃ অনসার'না
ঐগী চাংয়েং অসি নিংখিনা পৰিক্কা ভৌরম্মী অহুগা মাগী মভনু
অসিনি মাত্ৰদি ঐন হোজিক্তী ক'রিবা হকচাং অগিদগী মভম-
তুদনা কা হেয়া কংলমদে । কোহলাপুৰদা ঐনা নাখিবা ব্লড
প্ৰেসর (systolic) অসি কৈদোঁউদম্ম ১৫৫ গী মখাদা লৈখিজবা
লাইনা অ'স ১১৮ দা হম্মরম্মী অহুগা মিহন কাংলোন অসি
৪৬ তা ভারম্মী । ১১৮ দা লৈজরবনু, মসি হায়কেং চাং নাইবা
(sub normal) অমদা পুবক্ৰে, ঐনা মেলেরিরাদগী হাইদোকপা
ওলকলিবা অ'সমক মসিনা কত্তবা খুদম অমা ওইবদি নন্তে অমম্মুং
মভম অহুদা ঐনা হৈরাগী মহিদা চাচুনা লেপ্লাম্মী ।

Dr. Muthu's গী যাক্ৰ অমম্মুং Culonel Mecarris-
sion গী পাউতাকী মশক ওইববা অমম্মুং মরুওইবা চিঞ্জাকী
মরম্মা নিংখিনা ইরবা লাইরিকশিং অসি পারগা ঐনা হেয়া
চংখিগে হায়বা চাংয়েং অসিবু অমুক্তা হেয়া পামহলম্মী ।
অহানবগী অসিনা চিঞ্জাকী মরম্মদা ইবা অহানবা চৈখন
(chapter) কয়ানু যাওই অহুগা অকোনবগী অসিনা ভারম্মা
লৈরিবা অঙাংগী মরম্মদা নিংখিনা ইরি অমম্মুং অচন্দ্ৰা মীনা
দরকার ওইবা অমম্মুং খঙদবা স্বাক্ৰবা বোয়পেলহনবদা মতেং
পাংলবা পাউ কয়ানু য়ান্না শান্না, পাও শুবা মওন্দা

ইরি। মসি চেকশিগ্না নিংখিনা পাবদা য়ান্না কান্নরবা লাইরিক্সি।
 ঐগী মত্ত মতুংইন্নসু, লাইরিক অসিদ মহোখাগী ওইবা অমসুং
 খাগংপা য়াৰা কয়ান্ন খাগী চিঞ্জাক খা নল্লগা খজোমগী
 ময়মদা নৈনরি।

হোজিকী মত্তমগী বিজ্ঞান অসিনা পৃথীবীগী পান্থীশি'না
 মাগী অয়ৌবগী খাক্তা মীওইববু য়োকইবা হোজিক ফাওবা
 পুখোকত্রিবা লমদম অসি পুখোক্তদবনি, তৈনবা খাজংকী মতে'না
 বিজ্ঞানগী খাজবা অসি খা হাংপদা, য়াম্ভবদা খজোম অমসুং
 খজোমগী খোকপা পোস্তা কল্পা নৈনবা তাই। পারি পুরিদগী
 হৈনরক্কাবা ভায়ত্তকী ডাক্তর'শবু হায়রিবা থবক অ'স
 পাংখোক্কাবা হায়বা মসিগী মথৌনি। ভিটামিনগী ময়মদা য়ান্না
 খুনা কুপ্পা খিজিল্লকপা অমসুং মুমিত্তগী ন'কোয়ননা খাউদগী
 মক্কাওইবা অপুখা ফংবা য়াৰা অসিনা য়ান'রবা শুভ্রবু ফনা
 য়ান্নসু হোজিকী মত্তমগী বিজ্ঞানিকশি'না চিঞ্জাকী ময়মদা
 পুখোকত্রিবা অসি অনোবা দ্বায়েন (revolutions) অমা লাক্কাবা
 হোংনবনি। মসি ফনা ওইত্হনসু, লাইরিক ইরিবা অনি'সমক
 য়ানদবা য়াওদে মাহুদি পোং অপুখা মখাগী হিংনা অশেংবা
 (খোংবা) মওংদা চাগদবনি, নখোয়না মখোয়দগী খু'ইদগী
 কান্নবা শরুক ফংগে হায়বা অমসুং মক্কা ওইনা মখোয়দা য়াওবা
 চেংগী শরুক (ভিটামিন) অদু অয়েম্বদ' মাওহলোই হায়বদি
 মখোয়না মত্ত পী মাহুদি মৈনা চেং থরদি মাওহনখি অমসুং
 চেং অসি মচু ফজনবা নল্লগা নিংখিনা চোইখোক্কাবা হোংনবদা

চেং অমন্তং গেহগী মকুদা যাওরিবা মরুওইখুবা থুম অমন্তং
চেংগী শরুক অসিন্ত মাঙহল্লি।

ঐগী মমাংগী চেংকোং (article) অমদা ঐগী চাংয়েং অসি
শিন্দোকতুনা লাইরিক পাঁরিবশিংদা কাংশি (warning)
পীড়রি। অতুবু খা অনি চাংয়েংলবা, মতুংদা, ঐনা, য়ায়া
খাজনা হায়বা তাই মাতুদি করুগুয়া শঙ্কোম অমন্তং ঘী চাঙ
খর খর ফংবা খেজবদি নখোয়ন্ত চাং য়েংবা য়াই। ঐগী
চাংয়েং অসি মৈ চংদবা অমন্তং শঙ্কোম যাওদবা ওইরবন্ত ঘী
অমন্তং শঙ্কোম খাদোকউ হায়বগী ইনশিনবগী কিভম অমন্তা
লৈতে। হকচাং শোকহন্দনা শঙ্কোম অমন্তং ঘী খাদোকপগী
ওইখোকপা অসি খাদোকতুবা ফাওবদ ওসি দাবী ভৌনরিবা শঙ্কোমগী
ফল অসি চিঞ্জাক ওইবা মনামশিং পুন্সিলগা ফংই হায়নরিবা
অসি ফাওবদি ঐনা দাবী ভোবা ওমদি। হায়রিবা লাইরিক
উরিবশিংনা চিংনবা লৈতনা মত পীরি মাতুদি শঙ্কোম
নজগা ঘী য়ানশিনবা অসিনা মনামশিং ওইবা পোংমথৈ অমন্তং
মহাও অসি চিঞ্জাকী মকুদা হেনগৎহল্লি। অমন্তং মহাওগী চাং
অসি হকচাংদা চুপশিনবা হেঞ্জিলহল্লি।

ঐনা হোজিক করি চারিবগে হায়বা অতু লাইরিক পাঁরি-
বশিংদা হায়রি :—

মতোনখোকপা	গেহ	ভোলা	৮
বদাম মকুপ	,,	৪
বদাম মপুম	,,	১

অশংবা মনামশিং (অতেকপা) মতোং (dudhi)

নল্লগা থবী অসিগুয়া (মকুপ) তোলা ১৬

কিসমিস (অতেকপা হৈ র) ,, ২০

চম্পা ২

খোইহি ৪

চাংসু নল্লগা মখলসু তশেংবা লেপ্তে । ইতন্তুনা, ঐ বদাম
নল্লগা গেহু নল্লগা অনিমক খাদোকটে । করিগুয়া মতমদা
গেহু অমসুং বদামগী মল্লভা ঐনা মতো'ন খোকপা গেহু অমসুং
যুবী মকুপ চায় । লাইরিক পারিবশিনা খোইহি চাবগী দরকার
লৈতে । মহাক্সা চিনি অঙাংবা চাবা য়াট, মাঙট হায়বা
খঙনরবা চিনি অঙোবদি শুংচা চারোইদবনি । চিনিগী শরুক
অসি কিসমিস, থৈবোং অমসুং খাংতুগী কংবা চিনিগী চাং
য়াসদনা চাগদবনি । ম'স মতীক চাদে হায়বা খঙলব'দ মহাক্সা
গেহুগী চাং হেনগৎপদা খোইনা কায়রোই । হোগৎলকপা
খাক্সা, ইহাং হাংবগী ভাব অমা ফাওবকপা য়াই । লাল্লা শিজিন্নবদগী
চাকখাও অসি পোঙখোকপা মরম অসিদগীনি মশাগী মছো-
শাগী মওংদা মওং তান্নিবমথে অহাংবা খাঙগদবনি । মছী-
হোম্বা হৈ নল্লগা মনামশিং য়াল্লা চাবা অসিনা নল্লগা
অসিদগী অমুকা হেল্লা ঈশিং মরাংকায়না থকপা, গেহু নল্লগা
চনা চাবগী খাইদগী য়াংবা খাক্সগী হেল্পনা, চাবা অসি অহাংবা
অসি কোকহনবা ওমগনি । কনাগুয়া অমনা শেল মরাং কায়না
লৈরবদি চিংববা য়াওদনা শম্ভোংগী শরুকসু হেনগৎহনবা য়াই । ঐগা

লোয়ননা মৰুপ কুন্তাদগী হেৰা চাং অসি চখ্বে । মখোয়গী
লমজা লেপ্লবদি অসিনি ।

মতোন খোকপা গেছ	তোলা	২০
,, ,, চনা	৪৮
মনামশিং	১৬
মুৰী	৮
কিসমিস	৪
চম্পা	১
শক্ৰোম	পাউণ্ড	২
অভোপা হৈয়া কংবা মত্তমদা		
মুৰীগী মহন্তা ঘা		তোলা	২

শক্ৰোম অমসুং ঘীগী চাং অসিনা খুইদগী হৈছে । য়ায়া
চানিংবা কাংবুদি মনিং তয়া চাৰা কায়দে । ঐখোয় অপুত্ৰা থুম
খজিক্তং চায় । ঐনা থা মুক থুম চাদে । অত্ৰু হিদাকী মীওই
খরনা ঐনা থুম খাদোকপা অসিদা কাংশি (warning) পীন্নখী
শোম্বগী ভাব নলুগা তশেংনা শোম্বরে হায়বা ভাৰতা শারহনা
ঐনা আলমোৱাদা থুম চাৰা হোখি । নোংমদা ঐনা থুম চাৰা
অসি মৰু (মৱিক) ৩০দগী হেৰা চাদে । খোইহিদা নোংমদা
ভোঙান ভোঙাৰা ঈশিং অশাবগা লোয়ননা অহয়লক থকই ।
য়ায়া তোৱনা শায়ননা চাৰা অসিদি কান্নবদা খোইনা মপাকল

পীদে। ঐখোইগী য়া অমন্তুং য়ারী অসি অমন্তু লাম্বা শিজিররে
মাহুদি ঐখোয়না মখোয়বু নিংখিনা শিজিরবা অসি য়াম্মা অয়াবা
অমা ওইরে।

II

খোংদবা চিঞ্জাক্তগী কংলকপা ঐগী চাংগী হুঙাইবা অমন্তুং
মাহুবু য়াবগী প্রমাণ পত্র অসি তশেংনা খঙজিনবা য়াই। অপ ন্বা
কাংবুখিংনা হেয়া হায়জিনবগী মঙং অমন্তু কংই। মন্তিক চাত্তবা
অচুন্না মরম অসিদা মখোয়গী পোলোইগী যুক্ষম অচু শাগংলে
নল্লগা চাংয়েংনা কলগী মরক্তা অচুন্না য়াৎ পীদবা (warrant)
কয়ান্ন উবা কংই। মরমসিনা হায়রিবা চাংয়েং অসিনা ঐবু
তেংবাংলকপা মতমসিদা, ঐনা ইশানা মখোয়বু খিংবা ওমজ্রবা
মরম্মা, ঐনা মখোয়বু লমজিং পাল্লিবা (fellow seeker)
শিংবু লমজিংনবা খাজবা য়ানা চেকশিলে। মরমসিনা ঐনা,
মখোয় অপুন্না খেননবা (variation) য়াই হায়বা অসিনা
ভিনশিল্লহুনা ঐনা ইশানা কংলকপা চাংয়েং অমন্তুং খেননকপা
কলখিং অহুগী তোঙান তোঙানবা অহু মরক মরক্তা য়েননবা
প্রস্তাব তৌরম্মী।

শাংনা চাংয়েংনবা অমন্তুং য়েলবা ম'তুংদা, হকচাং পুংগী
তোঙানবা চিঞ্জাক্ক অমন্তা তোপ্পা লৈতে হায়ব'ম্ম ঐনা খঙলে।
অখিংবা য়াইখিংনা মখোইগী পাউভাবীদমক দাবী
তৌরম্মদি মসিনি মতুদি, অয়াবা খৌদোক্ত। মখোয়না নিংখিনা

পাউখুম পীৰগুয়া, অপিব। ধৌদোক অমবুশ কান্নহনবা অসিনি।
করিগুয়া মখা (খাখা) অমদা হিদাক্তা অধিবা পীবা অসিগুয়া
করিগুয়া বিজ্ঞানিক অমবু মাগী থিজিনবদা অধিবা পীবা অসিমুক
য়াওদে। করিগুয়া হিদাক নত্ৰগা চিজাক্তা মৌওইবগী হকচাংদা
ধোরকপা অভনবা (reaction) অত্ৰগী মরমদা মহাক্তা তশেংনা
করি ধোকদগে হায়বা ধোনা কনা হায়বা ওদে। অত্ৰনা মসি
চাংয়েংনিংগুইন। মৌয়ান্না হায়নবা অত্ৰদি, মৌ অমগী
চিজাক অত্ৰ মৌ অমদাদি হু ওইব। হায়বা আসি হুমিং খুদিং
ধেংনরকপা অচুম্ব কয়াদগী লৌশিংনা যুদ্ধম ওইবনি। হুংদা
লৈবা আত্মাগী য়াওন (evolution) দা খরাটদগী চাউবা শরুক
য়ান্নিবা হকচাং অসিগী মরমদা মৌয়ান্না কাওবা খঙদবা য়াদবনি
ঐথোয়গী হকচাংবু অঙাংনা চেকাংনবগুয়া হকচাংগী মরমদা
থে শাদবগুয়া অটৈ করিগুয়া পোং অমস্তা লৈতে। হকচাং
অ'স ঈশ্বরগী মন্দির এটনা লৌবগী মন্ত্ৰ, ঐথোয়না মসিবু
কন্তবা তুলে ক্রব' গাউ অমা ওইনা লৌই অমশুং অ'সিগুয়া কন্তবা
মচাকশিং অসি হেংগংহন্নববা, নাবগ ঐথোয়না ডাক্তর কোবা
অমশুং আত্মাগী লৈকম ওইবা হকচাংবু চৈবদা ঈকায়বা পোক্তে।

অদুবু হৌজিক ফাওনদ। অন্কাহনবা লাক্তে

১। হৌজিক ঐগা চাং য়েংমিন্ন'রবা মৌ কুনগানিখোই শুরে।

মথোয় অয়াপ্বনা শজোম খাদোক্তে।

২। মথোয়গী চিজাক্তা লকোই হাপচিল্লি, অমশুং য়বী চাবগী
চং অত্ৰ হেনগংলক্তে।

৩। খাওবা ওয় খাওবগা লোয়ননা মসিমসু হায়বা যাই
মহুদি শঙ্কোম অসি থকপা মতমদা হকচাং শোহুরকপগী
খুদোংখিবা নল্লগা অতৈ ফাঁতবা ফল অংতা কংদে ।

৪। ময়োন চোংবা মহৈ মরোং মতোল চোংবা হুয়াইশিং
অমসুং অশংবা মনামশিং তুমহনবদা থোইনা খুদোংখিব লৈতে ।

৫। অরান্ধা থোদোক্তা, মাংবা যৈথৎপা অসি হুয়াই চেং-
রাই খাদোকপদা কান্ধা পী অমসুং ডুধি (dudhi) মতোং মাইরেন,
খবীনচিংবা অসিগুহা অশংবা মনামশিং মরাং কায়না চাবদা
অমাংবা যৈথন্তে । অফবা কংদব যুবীগী মতোং অহু কুপ্তা তক-
খায়রগা মশাগী ঈশিংগী নল্লগা অফবা ঈশিং যানশিয়রগা অমসুং
খর পোবা ফিদা চুমথোকগা যুবীগী শঙ্কোম শেমই । যুবী
মপুম ওইনা চাবদা হকচাং খজিক্তা কাওবা শোক্তোই নল্লগা
হুয়াইতবা কাওরোই ।

৬। অরান্ধা থোদোক্তা হকচাংগী অরান্ধা হইহে । অহুব
মৈ চংদবা চিঞ্জাকপু শোগৎপা মরাচৎপা হিদাকী মৌওইশিংনা
য়ারি মাহুদি করিগুহা ওখৈ অমা কাওবদি অরান্ধা হইহা অসি
হকচাং ফবগী খুদল্লি অমসুং হকচাং অসিনা হুগী মশক ওইবা
ফওবা মচাক করা হকচাংদগী পুথোরকপগী খুদল্লি ।

৭। অহুকাওবা মী অরান্ধনা শোহুবগী লোশিং অসিদি
কংলে, অহুব হকচাং শোহুবা অসি মথোয়গী চাংয়েংদা মরাই
ওইবা খান্নি, হায়বসি মরাচৎপা মথকী মৌওই অসিনা পনখিবা

অসিদা ধাৰুনা, মথোয়গী চাংয়েদা লেপুনা চংথে মসিদা
করিগুনা চিনবা অমতা য়াংদে মাছুদি, চনাং অমসুং মহাওগী
শকুক কা হেয়া চাশিন্দুনা মরিন চংলবা পুকখাও অসিনা মংগী
মহোখাগী মওং অত্ৰু অমুক হজ্জিক্ৰিক্ৰিকাওবা ইহাং হাংবগুয়া
নিংই ।

৮। চাংয়েং অসি অরাইবা নস্তে মসিনা য়াছুদোনা কায়বা
পীবসু ওইদে খাঙব, লেপুবা অমসুং হৈশিংবা অমসুং চেকশিনবা
চংই ।

৯। ঐখোয় মীওইবা অয়ায়না মাখাগী শক্তি হেমগংলবা
অমসুং থরাইগী তেঞ্চংনা মুঙাইবা অত্ৰু থেংনরে ।

১০। শাগী ওইবা পুকচেল অসি হুইহনবদা অয়েগা মতেং
পীবগুনা চাংয়েং অমনি হায়বা অসিসু মী অয়ায়না খঙলে ।

১১। ভোয়না শায়বগী য়াং পীবা মতম অত্ৰুদা
য়ায়া অকনবা মপাঙ্গল পীদে। ঐনা কংই মাছুদি হিরম
অসিদা য়ায়া মুয়া খঙলবা, চেকশিনবা য়ুয়ু ফাওবনা
ভোইনা শায়ত্ৰন। চাবগী বিদ্যা অসি খঙদে মরম অসিনা মথোয়গী
ময়া কস্তে অমসুং মকোন খোল্লবা য়ারী লৈজরি ।

মাইবা কয়না ঐগী চাংয়েং অসিদা হৈনবসু। আনুৰ্বেদগী
বাদী অমসুং বিবাদিগী মরমদা অইবা কয়গী আটিকলদগী মথোয়না
ঐঙোলা অভহা লাইরিক খায়সী ঈশিং অশাবদা খোইহি
য়ান্দুনা শিজিন্নদনা অত্ৰুগা মাছুগী কিনিঙাই ওইয়বা কলশিং
অত্ৰু য়াদত্ৰনা ইবা অয়ুৰ্বেদিকী ওয়রিবা লাইরিকসু মী অনি

নল্লগা অহুয়া হায়রক্স্মী। হায়রিবা লাইরিক অসি মখোয়মা
মশানা চাং ফোতুনা খেংনবা অচুয়া কংলত্রা হায়বদা, মখোয়
তুমিন লৈরস্মী। ঙ্গশিং অশাবদা খোইছি য়ানশিন্দুনঃ থকপগী
চাংয়েং অসি ঐনা চহি মরিরোম চংথরক্সি। অমবু ওইরবনু
অমবু ওইরবনু করিগুয়া ফস্তবা ফল অমস্তা খেংনদে। মীওইবা
জাতিগী ওইনা তৌবা মরমনা খোইছি শিজিন্নদনবা অয়েংপা
কয়ানু থাজংলকই। ঐনা কি মাছুদি ঐ অসি য়ান্না
ন্যায় হৈবা ওইরমলবদি ঐনা শিজিন্নরিবা নল্লগা
লোরিবা পোংশিং অসি হুয়রমগদবনি। অদুবু পুন্সি অসি
চৈরাক কনবা ন্যায়না শাবা নন্তে। চাং নাইদবা ওইনা চাওথং-
লমবা উরবনু মশাগী নিয়ম অমসুং ন্যায়গী
মজুংইয়া শেমগক্করকপা হকচাং কায়াংনি। হিদাকা মীওই-
শিংগী পাউতাক মখাদা ঐনা জেরাদা জেলদা লৈরিঙেদা খোইছি
শিজিন্নরস্মী। মদুদা কাল্লথিবা অচু হোজিক দরকার ওটরিত্রা
হায়বা অসিদি তশেংনা থঙবা ওমদে। নোংচুপলোমগী ডাক্তর-
না মসিবু স্বাংনা থাজংলি।

অতোপ্পা মাইবা অমনা হরাই মতোন থোকপা শিজিন্নবগী
মরমদা তল্লরিবা লাইরিক অমদগী লোথোকতুনা য়ানিংদবা
উৎলস্মী, অচুবু মহাকসু মাগী তমনরিবা লাইরিক অচু য়াবা
উৎননবা লোশিং কয়াগী চাংয়েংদি যাওদে। মসিনা ঐনা
আলুর্বেদিক মাইবা কয়াবু স্বাজিবা অসিন। ঐনা খোইনা

চিনবা পোন্তে। সঙ্কতকা লাইয়েং লাইরিভা য়ান্না লুনা
ফুৎছনা থল্লাবা মমাংগৈগী জ্ঞান কয়ান্ন মরাং কায়না কংই।
রাইহৈ অসিগী অশেংবা মরম কয়া অহু লোঁথোক্কুনা থিনবা
হোৎনবা ফাওবা অসুক তল্লা উই। মথোয়না ছাপা ভোরবা
মুত্ৰা থর অহুদা পেনথোক্কুনা হুয়া হুয়া থিৰি। অচহা
মী অমা ফাওবনা, আয়ুৰ্বেদিক্কা শেখা কয়াগী অকবা গুণ কয়ান্ন
পান্নবক্কি হায়বন্থ ঐ খঙলে। অহুবু ওসি মথোয় অসি নিংথিনা
উৎথোকপা ওমত্ৰবদি. কৰি কায়গদগে? আয়ুৰ্বেদিক্কা মাইবশিংনা
য়ান্না হেয়া জুমজিন-থিজ্জন্নবা ঐনা আয়ুৰ্বেদিক্কা মাইগৈদা
জাংলিবনি। নেং.পাক্কা হিদ্দাক অসি শেন হেয়া শিজ্জিন্ননা
অমাওবা পুরকটবা অমসুং মসি শেখদা মীওইবগী অরাংবা থাক
অহু থর'বদবা', অসিগুদা মকম অসিদগী মনিং তমছনা রাংনা
নৈনবসি ঐনা য়ান্না লাংতক্কবগুম থোকই।

III

“Dear Sir,

ঐনা নহাকী চিজ্জাক চাংয়েগী হেয়া শাংথনা পীৰিবা
হিসাব অহু পারে—য়ান্না হুঙাইরে; ঐনা মসিমসু উথলা য়ান্না
হুঙাইরে মাত্ৰদি নহাক্কা শেখোম অমসুং শেখোমদগী থোকপা
পোং শিজ্জিন্নবদা অথংবা পীদবা জারতকী নহাংবানশিংবু মসি
শিজ্জিন্নদবদা নহাকী অয়াবা মত পীবা অসিদা ঐ য়ান্না
হুঙাইরে। নহাক্কা অহুয়া হায়বন্থি তথংবন্থ নহাক্কা হুঙাই

শেংবা পুষ্টচেলগা জোয়ননা নহাকী চাংয়েং কয়ান্নু লাইয়িত্তা
ইয়মগনি। অত্ৰবু নহাকী হিসাবতা অয়ানবা জবান অসি য়াওরি।
(অ) মনা মশিংগী তাইবংনা মৌওইবনু মাগী খুইদগী রাংবা
খাক্তা লাক্তুনা থমই হায়বা অসি বিজ্ঞানিকশিংনা পুখোক্তিব
লবুক অমনি, অমসুং হায়রিবা বিজ্ঞানিক অসি ওমথে লৈবদোনা
উলি; মনা মশিংতা চাচনা য়োকখাকপগী ওমথে ওইগনি হায়বা
অসিনু মৌওইবগী gastro-intestinal গী অখাংবা অমসুং শাহো
অসিদি শাহিং চাবা জীবশিংগা খেমদবনা মৌওইবনা মনা মশিংনা
নোয় পেলহনগনি হায়বা অসিনু ময়ম অমনি। মৌওইবগী পুখখাও
অসি অয়াস্বা মনা মশিংগী নিসা কারিবা য়থে য়তিক চানা
চনগনি হায়বা লৈতে অত্ৰগা শাংসু শাংদে, নল্লগা মৌওইবনা
মপুংকানা জুঙাইনবগীদমক্তা হায়রিবা চিঞ্জাক অসিদা য়াওরিবা
মচাক অপুখা লোশিনগনি হায়বনু লৈ। (অ) মৌওইবনা
জুংদগীকংবা য়াৰা ভিটামিনদি ভিটামিন ৬ অসিদনি ঐখোয়গী
দৰ্শনা মঙ মঙলিবা অমসুং খঙলিবা অসিদগী হেনবা পোং কয়ান্নু
সৰ্গ অমসুং লৈবাস্তনু লৈরি। অত্ৰবু য়োক খাকপগী বিজ্ঞান
অসিনা হেক চাওখংলক্ৰিবা য়থে জুমিত্তগী ভিটামিনশিংগী খুইদগী
কবা ভিটামিন কংবগী উপায় অত্ৰ হেনগৎকদবনো, চিংনিভাই
লৈভনা, জুমিৎনা মৌওইবগীদমক্তা পোং অসি হেনগৎহয়বা
অচোবা শক্কক য়ারবনু অত্ৰৈদগী হেয়া মক্ক ওইবা ভিটামিন লৈতে
হায়বসি য়ান্না চুয়া হায়বা য়াদে।

“ঐ হোজিকী মতমদা, ভাৱতা খাইদগী লান্না চান্ৰিবা চিঞ্জাক্তি, ভিটামিন এ, মডিক চাবা প্ৰোটিন অমন্তুং থুম থৱা ৱাংনা চাবা চাং অসিনি। হায়ৱিবা মচাকশিং অসি নিংখিনা পীবা ওয়া শ্ৰোম অমন্তুং শ্ৰোমদগী পোংথোক অসি মৱাং কায়না অমন্তুং চাং তল্লা চাবনা ভাৱতকী মৱকাৱ ওইবনি। পিঞ্জ-পীথকী মৱমদা নৈনৱিবা ঐথোৱ অয়াংগী পুৱিংদা কৱিগুয়া চিনেবা অমন্তুং লৈতে মত্ৰদি শ্ৰোম অসিনা মীওইবা জাতিবু মৱাং কায়না নোয় পেনহৱবা ঈশ্বৰনা পীবা মজলনি। অচুব্ তল্লিবা অমন্তুং শ্ৰোমকইবা ঐগুয়া মীদি হায়ৱিবা চিঞ্জাক অসি তাংহনবা অমন্তুং মসিগী কাৱবা অসি শিৰায়ানা অৱানবা অমনি। ঐনা মসিবু লংখবিদনবা নিংখিংজৱি, ঐনা খঙলকপদগীদি, ভাৱতকী নহা অমনা নোংমদা শ্ৰোম পাউণ্ড অমা চাবনা অৰ্ভৈ পোং কৱা চাবদগী য়ান্না কাৱবা হেল্লি। খুদম ওইনা হায়ৱদা ঐথোইগী ভাৱতনা পূকী লাইনা, ঈশিং খাওগী লাইনা অমন্তুং ঈ খাদেবগী অমুক ৱাংবা লাইনানা নানৱিবা অসি ভিটামিন এ ৱাংপননি।

“নহাক্সা চিঞ্জাকী মৱমদা ৱান্না নৈনবা অসিদা ঐহু ৱান্না হুঙাইৰে ঐ নহাক্সা হায়ৱিবা অয়াংবা অৱদা ৱাই। অচুব্ ঐবু খাজহনবিয়ু মাহুদি নহাক্সা অচুব্ৰী ভাবা, থোংবা মতমদা শ্ৰোম অমন্তুং শ্ৰোমদগী কংবা পোংথোকী মৱমদা” ওম্বমথে লাউৱগনি।

I am
Yours Sincerely.
R. Mc. Garrison.

নহাক্সা অজ্ঞা কোয়রকপা মতমদা, নোংমদা শজোম পাইন্ট
অমা থকউবদগী য়ান্না হেয়া চোকথবনা নহাক্সা লাকশিবনা অহ
মঙখিসমু।

চিঠিসি ঐনা হরাওনা ফোংদোক্সি, অমশুং হিদাকী বিস্তান্দা
য়ান্না মৈহোরবা মীওই কয়ানসু ঐবু লমজিংবিগনি। চাংয়েং
অসি পাংখোকপদা, অচম্বা মাইবা অমনা হেক ওমবমথে হোংন-
বগুয়া ঐনা চিজাকী মরমদা অচম্বা থিবনা হোংনরি।

Dr. Mc. Carrison না খাদগী কংবা চিজাকী মরমদা
য়ানিংবা উংপা মঠৈ অসিগী হায়রুবদি, অচম্বা মী অমা ওইবা
মরম্মা ঐনা শিজ্জবা ওমশ্যোই। অচুবু হিদাকী মীওই কয়ান্স
লৈ মখোয়গী অরেক্সা মতনি শজোম য়াওনা শাগী চিজাক
(খাদগী কংবা চিজাক) অসি মীওইবগী ইকচাংগা মতিক চানা
য়োক থাকপা ওইথোক্তে। ঐখোয়গী হোনশা (Instinct) ওইনা
১দি য়োকথংপা ওইনা ঐনা মনামশিং ভাস্তা ওইবা
চিজাকপু থাগংলি অমশুং চহি কয়া চুপ্পা মনামশিংগী চিজাক
য়ানবা য়ানশিন্নরোন থিজনবদসু চাংয়েং কয়ান্স চংথরি।
অচুবু শজোম খাদোকপদা ঐনা থোইনা শোকপা অমদি থুদোংথিবা
য়াওদে, শজোম য়াওদবা চিজাকপু য়ানবা হোংনবগী মতিক
চাবা প্রমাণ কংজিবা কাওবা ঐ অসি ঐগী পুলিদা য়ানদবগী
মজ্জদা অমনি মচুদি ঐ ইখানা শজোম খাদোকপা মতমদা
ভাবস্তা কংবা শজোম অউগা চাংদা, কবদা, খেংবা অমশুং

মহাও যাওবদা মাইপাক্কা চাংদম্বা যাবগী খুদম অমা ওইগে
হায়ত্ৰনা যগগী মখোমতা ওইবা ডাইরি অমা লিংখলম্বী, ঐনদি শজোম
শিজিন্নদবা মতম অসিনা অমগা অমুকা, শানা চিজাক ওইবগী
অকায়বদ যান্না হেল্ল। পায়হুনা চাওখংলক্লিবা অসিনা হিদাকী
খবকতা চ'লিনবগী রাহং অসি পুমখিং থিংই। ঐনা পুমউ
উবগুং তোই মাদুদি চীংজাওনা থল্লবা খুদোং থিবা অসি ককতুনা
লম্বী শেল্লগ। অচুম্বু য়োক্তুনা থম্বা অসি থরাই যাওনা পামজবা
অচোবা মৌখিনা ওইজসহু অচগা মখোয়গী পুন্সি অসি কোক্লবা
ফাওদবা অচুম্বু অচ ফংবা ওইসহু। অসিগুম্বা মরাইবক থিরবা
মৌওইখিংদা বিজ্ঞানিকখিংগী মতে শন্দোকপিরবদি যান্না জুঙাইজ-
গনি। ডাক্তর মেকরিসহু ভিটামিনগী মরমদ যান্না চুম্বা জবান
অমা পীবা অ'সগীদমক্ত। ঐনা থাগৎল।

IV

আশা তোবা য়াবা চাওখংপগী মহত্তা ঐনা অর্যাবগী পাও
তমজগে। মাইথবা পীবা ওয়রোইদবা লম্বীগী চাংয়েংদা ফনা
চেকশিন্না হোৎনহুনহু, ঐসি হহুনা লৈরে। যান্না তপ্পা অত্ৰবু
অরেহু লৈতবা খোঙ চিকেক-চিকেক হাম্বনা ঐবু কমু'দা হিপহলে।
অত্ৰবু অখোংবা চিজাক চাবতা নত্ৰনা হমেংগী মখোমহু হৈনহলে।
ঐনা অমুক হহু শিজিন্নরোই হায়না লেপজব, শজোম অসি
ডাঃ হ'রলায়া ঐবু শজোম পীজরে। অত্ৰবু অত্ৰগুম্বা মসিমহু
খঙট মদুদ থিবাং অচোবদা তোয়না তেংখোকপা ওয়দত্ৰনা নাই,
অমহুং ঐখিংহু পৈলিন্দুনা লৈবা মরমদগী, মানা ঐবু দহিমহু

(দুধকলপা) পীথকই । মরমসিনা মসি ইবা মতমসিদা
দুধকলপা শরুক ২ পীজরম্মী, চিনজাক অসিদগী ঐনা করম্মা
কল কংবপে হায়বছনি ।

অনুয়া উরম্মী মাছদি ঐনা চারিবা অতোপ্লা মবা মশিং
অছ তুবা ওল্লমদে অমম্মং ঐনা অকবনি হায়না লারা লোকব
অসি থিজুম ফাইবা হোদোরুবা ওইবা ধোন্ধে । জীবনো শক্তি
য়াওনা অঠৈ কিবমদি হেনগন্তে ঐনা অঠৈ সৈতানশিংবু চিংব
মরম অমত্তা লৈতে ।

ঐগী মরুপ মরি নন্তনা মরুপ অপুয়া তুরে, অছগা মথোয়গী
মম্মুংদা মিরগী মরুপ অমদি চহি অমরোম ধোংদবা চিজাক শিজিন্ন-
বনগী য়ান্না নানরবা কাওবদা অনাবা মচেং অমা কাওবা পকথিদে ।

মরুপ অপুখনা ঐবু খাদোক্তুনা চংগ্রে মরমদি মথোয়না
নোংমা নোংমগী শোনজিন্নকপা অছ কাওরম্মী অছগা হকচাংগী
অরম্মা অছম্ম হম্মরম্মী ।

অনুয়া খ্রীযুত গোপাল রাওনা মৈচংদবা মনামশিং অসি
অহল, নহা অমম্মং অনাবা অমম্মং নাদবা খায়দনা খুদোংথিবা
খোক্তনা চাবা যাই হায়না ঐনা দাবী ভোবা অছ খজিত্তা
কাওবা চাং য়েংলগা প্রমান “ভোদবনি” । য়ান্না পুকচেল
শেংনা চংচরিবা অমম্মং মথোয়গী রাখন্দা অশেংবা কোংদোকনিংবা
অমম্মং মথোয়গী অম্মমান্দা য়ান্না চেকশিনবা কয়গী মকমদি অসি-
গুদ্বা যাই পাকপা উবা অসিবা কাংসি (warning) অমা ওইরগনি ।

মাইপাক্তবা অসিবু মপানখোংদদনি হায়না ঐনা দৌই

মৰমদি চহি নিফুগী মমাঙদা ঐনা ওইবা অত্ৰুগা ওসি মৈচংদবা
চিনজাক চামিল্লবা অসিদা মখোৱগা ঐগা চপ মাৱৰা শৰুক
অমা য়াৰি। মাইপাক্ৰবা অসি মৈচংদবা চিঞ্জাক্তা হোৎনবা
ৱাংপগী য়াৱা পঙবা অমন্তুং চিঞ্জাক য়ানশিল্লরোন অসিদা য়াৱা
নোনা ভোবা পঙবা অসিনা থোকহনবনি। মসিদগী কংলকপা
কাৱৰা অত্ৰুতা কাউবা লৈৱোই। কনাগুখা অমন্তা থিনা
থল্লৱোই। ঐগী থিজুম ফাইবা অসি অনাৰা ফাওদে। ঐগী
অনাৰা য়েংথিবা ডাক্তর থুদিংনা ঐগী হকচাং অসি হাৱা নাৱৰা
অনাৰদগী হকচাং হেৱা কগংপা থেংনৰবা ঐগী মৰুপশিংগী মিৎ
উদবশিংবু ঐনা লমজিংলি। থোংদবা চিঞ্জাকী মগুন নিংথিনা থঙনবা
অমন্তুং বিজ্ঞানিক অমগী অখাংকনবা অত্ৰুবু য়াওবা কনাগুখা
অমগী লমজিং পৌহোদবগী য়াৱা ৱাৰা পোকই।

অত্ৰুবু ঐগী হকচাং কগংলৱৰা অমন্তুং ঐগী পোথানবা মন্তম
লৈজৱৰা, য়াৱা আশাগা চাউবগা লোৱননা, ঐগী চাংয়েংদা
অমুকা চংখৱগে হাৱনা লেপই মাছদা ঐনা কৱৰা অৱনাৰবু
থনদোকদগে হাৱৰা শোয়দনা থঙগনি। অচুখা থিবা অমা ওইনা
পুত্ৰিং হকচাং অমন্তুং আত্মাবু কৱৰা চিঞ্জাক্তা মী অমব নিংথিনা
থখা ওখগে হাৱৰা অত্ৰু শোয়দনা থিবা অসি দৱকাৱনি
হাৱনা লোই।

ঐনা থাটৈ মাছদি থিজিল্লিবা অসি মৈ চংদবা চিঞ্জাক-
তনা মাইপাকপা ওমগনি অমন্তুং মাছদি ওমথে নাইজৰা
মনামশিংগী লৈবাক্তা শজোমগী মহৎ থিনবা য়াৰা পোৎ

কয়ান্ন লৈরি, হায়রিবা অসিমকস্, হিলাকী মী কাওবনা
 য়াহনা অহুগা শ্লামগী কতবা মচাকস্ লৈ। শ্লাম অসি
 মীগীদমত্তা শ্বেদীরহা নহে। অহুবু মসি পিক্ৰিবা অঙাং
 অমস্ হনুবা শাগী মচাশিংগীদমত্তা মহোলা লাইরেহুনা
 শেমবীরমবনি। ঐগী মত্তা, তাংমনবনা ওমহুবা থিজিন-হুমজিনবা
 অসিদি ঐহা মসিগী হিসাব ভোরোই। অহুগা হায়রিবা
 রিসারচ অসিদি মরম অমতগীনি হায়বা লাইরহুনা কামবা মরম য়ান্না
 লৈরি। মরম অসিনা, পুন্নিং ম'ল্লবা মীওই কয়' অ স্
 লমজি কয়গী মঙাল থিগনি। ঐগী পুন্নিগী ময়াই অসিবু
 হুংশিবিবা মথোয়শিং অমস্ ঐবু হুংশিবিবদগী ঐবু ধোরাংনা
 ওাইরিবা, মথোয় অহুবু ঐগী অতোপ অতোপা থাক কয়ান্ন
 খুদোংথিবা পীরোইদবা অসিগুমবা চাংয়েং অ'স লেপুনা
 চখথিগনি হায়না মথোয়দা ঐগী অরেপা পীগনি। ঐগী মতনি
 য়াহদি ঐ চহি ১৮ গুরকপদগী ঐগী চাংয়েং অসি চখরকুবস্
 ঐহাক য়ান্না খুদোংথিবা অনাবা কাওবদি নংদি, অমস্
 হকচাং অসি খাওবনা কবা কাওবদি থহা ওম'ক্। ঐনা
 থেংনরক্ৰিবা অসিগুয়া মথোয়স্ থেংনহুগিই মত্ৰি ঈশ্বরনা ঐনা
 পৃথিবীদা'তোরিবা থবক অরা হেক পাল্লিবা ম'থ মহাক্। ঐবু অমাং
 অতাদগী কনাবিহু অমস্ য়ান্না লাপনা চংমনবদগীস্ থিংবিসহু।

চাংয়েংলিবা কনাপুশ'শংনা করিগুমদা মথোয়গী চাংয়েং
 অহুদগী খাদোক্ৰোইদবনি ওহাকী ওইবা অখিংবনা মরম ওইহুনা
 ঐনা ফলকপা, ঐনা মাইপাক্ৰবা মরম ময়াম অসিদগীস্
 পাউতাক থরা কংসহু।

১। তোইনা খায়বা রাংপদগী থুদোংখিবা খজিক্তং হেচ
খেনরকপা থোক্তবা, খায়দনা য়োংখিনবগী মহন্তা মচাকশিং
অছ য়ান্না কুপ্পা (য়াম ভানা) শুগাইম্ব, ভোইহল্ল।

২। চিন্দা করিগুয়া তুহ্বা ওমস্রবা পোং য়াওরুদদি, ওখোকউ।

৩। হরাই-চেংরাই অসদি য়ান্না লিক্সা শিজিন্নগদবনি।

৪। অখংবা মনামশিং অসি নিংখিনা চামখোকদবনি
অমশুং ভেংনা তকখোকদবনি অমশুং য়ামদনা শিজিন্নগদবনি

৫। অডেকপা অমশুং অখংবা হৈ-রা অমশুং লৈবাক
হরাইগী জাং অসি য়ামদবদা অহানবা হোগংলকপদা মক্স
ওইবা চিঞ্জাক ওইগদবনি।

৬। মতম য়ান্না খাংনা মৈ চংদবা চিঞ্জাক্তা হৈনদিবা
কাওবা শংসোম অসি খাদোকহু। অখংবা মনামশিং চাং
য়ামদনা হৈ-রাগা লোয়ননা চামিগবা অসিনা মপুং কারবা
চিঞ্জাকি হায়বা অসি ঐনা পারব। সাহিত্যদগী খেংনৈ।

১৫শুবা অধ্যায়

টেক্স-ভাগী চিঞ্জাক

হৈতনা মচিঞ্জাক ওইয়বা অমশুং মখোয়গী চাংয়েগী
পরিষ্কা কল অছ নিংখিনা ইশিন্নবা মীওই কয়া লগুনা লৈ।
মখোয়না চিঞ্জাক অসি হকচাংগী কিভম য়েংবদগী ভৌরকপা
নক্সা ধর্মগী অপুনবা নিয়া অমগী মখাদা য়েংলকপা মীওই
নক্সে। জাম্‌গগী Just কোবা ডাক্তর অমনা হিরম অসিদা
অডেকপা কংবা লাইলিক কয়া ইনি অমশু মঠৈ কয় প্রমাণ কয়া

পীতুন হৈ-চিঞাক অসিগী কান্নবা অসিব খাগতুন ইরি। হান্না হৈ-বাগা লোয়ননা অশে বা ভুংখিতনা অনাৰা কয়াবুসু কহনখিবগী মরমদা ইরি। মহান্না অসি কাওবা হায়রি মাহুদি করিগুয়া লৈবাক অমগী মীনা মৈবাস্তা হোবা হৈ চাহুনা নোর পেলহলবদা চংবা মচাক অপুখা কংবা ওমগনি।

মতাং অসিদা ঐগী লোখিং কয়া ইলিনবদসু খোইনা নাটৈ চাদবা খোক্তোই। হোখিবা ণা ৬ অসি, ঐনা হৈতা চাহুনা লেন্নকি — খসোম অমসুং মাথল যাওদনা ঐগী হোজিকী চিঞাক অসিদা লকোই, লৈবাক ওরাই, খাংচুপ, চোরকোন খাউ, অমসুং চম্পাণুখা অশিনবা হৈ থরসু যাওরি। ঐগী চাংয়েং অসি মপংফানা মায়খাক্তে হায়বদি যদে অহুবু চিঞাক পুংহোং হোংবা ওখা যান্না লুরবা থবক অসি অতেনবা অধ্যায়ডগী মজুদা মপংফানা চাং য়েংবগী অরোইবা পেংলোই অমা পুরকপদি থুমনবা খোকই। অহুবু মাসি কাওবদি ঐনা হায়বা ওমই মাহুদি হায়রিবা তেলবা মতম অসিদা ঐনা লায়নানা জয় ভোরিঙেদা ঐদি হকঙাং নাদ য়েক্তনা নিংখিনা লৈবা ওমই। অহুগা ঐগী হকচাং অমসুং পুফিংগী শক্তি অসি হান্নদগী হেগা চাউৎলি। ঐনা অরুখা খাংচুপা ওমদবদি যাই অহুবু চোকখদনা ঐনা অরাবা থবক্তি মতম যান্না খাংনা ভোবা ওমই। ঐনা পুফিংগী থবকসু যান্না ভোবা ওমই যান্না অখাঙকনবা অমসুং অয়েগা অমগা লোয়ননা ঐনা অনাৰা কয়াদা হৈ-চিঞাক অসি পীজতুন য়েংবদা যান্ন কান্নবা কল কংই।

ঐ ইখাগী চাংয়েংনি অমসুং হিরম অসিদা মৈনবা অসিনা

অচুখা অসিহুং হেহা খাজবা অমসুং চেংখিনবা পুরকই মাহুদি
হৈ-চিহ্নাক অসিনা ঐথোয়গীদমস্তুদি য়ায়া করবনি।

হৈগী হায়রুদবদি ঐথোয়গী হুমিৎ খুদিংগী চিহ্নাক্তা মতম
কত্তবা হৈ হাপচিনগদবনি, খুদম ওইনা হৈনৌ, জাম, পুংতোন,
অজুং, লফোই, চম্পা চাং নাইনা — অমুনবা নল্লগা অশংবা,
কোমা, মুসমকি অ সনচিংবা শিজিন্নগদবনি। হৈ চাবগী খুইদগী
কবা মতম দ অয়ুক্তনি। হৈগা শক্কেমগনা পুমপেন পেছোকদবনি
অয়ুক্ত। চরা বানগনবা মীনা হৈতা চাহুনা লেছোকদবনি।
লফোই হ'য়বসি অকবা হৈনি। অচুবু মসিদা চনাং ময়্য
কায়না যাওবা ময়য়া, মসিনা তলগী মহুং শিল্লি। শক্কেম
অমসুং লফোই মপুং কাবা চরা অমনি।

১৬শুবা অধ্যায় চাংমায়বা চরা

কুহুদা লৈবা মুওটিসন রিস'সকৌ ডিরেক্টর, ডাক্তর
Aykrod না, বেঙ্গলোডদা পাউতাকী মশক ওইরবা বক্ততা
অমা পীথি। বক্ততা অসিদগী মসি উরগুম ভৌই মাহুদি
খোংমায়বা (নল্লগা) থলমায়বা চিহ্নাক হায়বা অসি য়ায়া হোংই
খা অমগী মহুদা লুপা ও তা তিংলগা ওইখোকই। অশংবা
বক্ততা অচুদা হায়ঃ—

রাগি আউল ১৫, সোয়াবিন অউল ২, মায়রোংবৌ
আউল ২ চিনি অঙাংবা আউল ২, স্পাইনাক অমসুং

অমরনান্দে, আলু অমল্লং কোলকাসিরা আউল অমল্লং, ঘূবী
খাউ আউল অমল্লং মথায় অমল্লং মাখল আউল উল্লং—
অনা অনিলা তিংবা চিঞ্জাক অসি মতো কনা ইনথংলক্লিবা
মুণা অমল্লং মোংলী মপুং কারবা চরাবি।

খুজংগী শিনমলিঙ্গী শা শিনা আন্বী

ওসিগী চিঞ্জাক অসি ঐনা নিংখিনা খল্লবা চরমা, মক
ওইনা খুজংগী শিনমলিঙ্গী কারনবনীদমন্তা, মসিগী মতাংদা
ঐনা খরা খরা শাংনা জাংজগে। সাগরন খুজংগী অরাখা মীগী
উপাইগী মজুংতদা লৈরা, নোর-পেলচনবা চিঞ্জাক পীবা
অসিনা ঐগী রাখি।

ভিনোবানা রাইহিং (suggestion) অসি ঐডোন্দা
লাংহোরকপনি মাদ্দি ঐনা নখোয়দা কুতি (তল) পীবদা লাংতল্লবা
পোস্তে অদ্ববু নখোর ইচম চমা গেহগী পোরিক গেহগী অপাখা
পীগনি (মাদ্দি ঐখোয়না কুমিং খুদিংগী অমুক্তা ঐখোয়না
চারিবা খসিনি) অমল্লং অমল্লং ভোক্তনা অরাবা করা কলে।
নভে, ঐ ইখন্তা কচরপ্তী, জৈখরনা অকনবা রা পীখিরবা নহা
নখোয়না নিংখিনা রাইয়রা ভাক্রি (তল) কনাগুখা অমনা
হেস্তা শেখা রাবা, অমল্লং কনাগুখা অমনা মকম অমল্লং অমল্লং
আইনা পুবা রাবা অমল্লং কুমিং নিনি খরা রাবা, অসি নিংখিনা
চাগদয়নি। তল অসি হোক্রিঙেদা, ভিনশিনবনী-খাউ খরগা-

য়ানশিল্ল। মসিনা ধোংহল্লি অমসুং খায়বদা হুঙাই। অহু
ওইরবদ ঐথোয়না অখংবা অমসুং অনোবা মনামখিং লৈরবনা
ঐথোয়না খামেন অশিনবা ফংলে অমসুং শিজু মখল অনি—
মফম অসদা মরাং কায়না ফংবা কোঠ (koth) হৈনা শেখা
অমসুং ঐথোয়গী হৈখোয়দা ফংবা মনামখিংনা শেখা শিজু লৈরে।
কোঠ উইহে অস খর ময়াই কাবা অমসুং হৈনদবা মরম্মা চিনি
হাপ'চল্লগা চাবদা য়ান্না হাউরবা শিজু (chutney) অমা
ওইরে। অতে প্লা শিজু অমনা মরোই-মরাং মনানখিংখিংদা
য়বী খবা অমসুং মজে হাপুনা শেখানি। অখংবা মনামখিং
অ'স ক'রপ্তম অমা ভোতুনা খায়তুন চাগদবনি হায়বদি মসিনা
ঐথোয়দা মতিক চানা 'ভেটা'মন পৌর। খলিবা মনামখিং
অসি য়ান্নসু হুঙাই অহুগা মফম অশিনা য়ান্ন লায়না ফংবা
ওমই। অংপ শেখদা ঐনা নথোয়দ মজে শিজিল্লো হায়বা
খঙহল্লৈ হায়বস নথোয় অপুত্বনা উরে। মজেবু স্থানিংদবা
পুন্ডচেল ফনা চেন্দুনসু, নথোয়না খঙবা ওমগ'ন মাছুদি মসিনা
খানবা য়ান্নবা অমসুং ঐ শে'হনগদবা মচাক কয়াসু য়াউরি।
মেলেরিয়না নারবা মৌ অমদা মজে মহি য়ান্না পীথকপদা কায়বা
ফল ফংই অমসুং মাংবা বৈথংপগী ধোদোক কয়াদা চাং য়েংলে।
খজোম অ'সিসু চিঞ্জাকৌ মরু ওইবা মচাক অমনি। মথোয়গী
চিঞ্জাক্তা খজোম পরা মথায় অমা নজগ' পরা অম পীয়ি অহুবু
ঐনা নথোয়দা ঘী চাও হায়বদি হায়দে। অহুবু ফংবা ধোক্ত-
বদি ঘোস্ত মাঙহনগদবা নন্তে। মরমদি ঐনা নথোয়দা সোয়া

বিন (Soya been) অমসুং খাউ পৌরি। সোয়াবিন্দ খাউগী
 ঞরুক ১০০ দা কুন অমসুং প্রোটিন চামদ' নিফু য ওই। লৈবাক
 হরাই অ'স খাও মরাং কাহনা য়াওই অচুব মথোয়দা। ন্যাংগী
 ঞরুক মরাং কাহনা য়াওই অচুগা সোয়াবিন্দদি চনাং য়াওদে।
 ঞজোমগা সোয়াবিনগা চামিন্নরবদি মহাওগী মওংদা ঐথোয়না
 লোশিনবা য়াব' পুয়মক ওমই অমসুং ঘা চাবগী দরকার
 লৈতে, অচু ওইরবদি ঘা কংবা অসি চিনবা য়' অমা ওইরবসু
 (proposition) করিগী অমাংবা ঘা চাগদোরিবনো? য়াঅ
 য়ামদবগী য়াখন্দা ঐথোয়না ঞজোম নত্রগা মাখোল কনবা
 হোংনগদবনি। হিদাকী মীনা হায় খাউ'দ ঞজোম নত্রগা মাখল
 অসিনা মনামশিংগী মহাও অমসুং প্রোটিন চুপশিনবদা (assimilations)
 য়ান্না মতেং পাংই। অচুনা ঘা অসি নোং তল্লা
 খাদোকই। হন্দক্তা ঐনা য়োকচবা অডাং অনি লৈরস্না
 মথোয়গী চিহ্নাকুই ঘা লোখোকপবা য়ান্না কতবা করিগুবা
 অবস্তা খেংনদে। অচু ওইহুবসু ঐনা মথেয়বা পায়িব। মথে
 ঞজোম পীয়স্নো।

ঐথোয়গী চরা অসি পৈখা তরুতুই হেরা চংদে। মসি
 য়ান্না মপুং কারবা চরা অমনি অমসুং অতৈ চর অচু মসিগুয়া
 মপুং কাদে। ময়ম অসিনা নোংমদা মথোয়না অনা অথা নত্রগা
 অসিদগীহু পংহেন হেন্দে। ঞজোম অসি অতৈ চরাদা পীজজে।
 গেহুগী ভাতি (wheat ভাতি), হরাই উরী অমসুং অমেংপা
 অসিন' হেরা মতিক চামলে।

ধৰক অনিগী মজুংদা নথোয়না পাংখোকদবা ধৰক অমদি —
 খুজংগী শীলি:না থল যাজবা চিঞ্জাক পীজৈ অমন্তুং মসিলা
 নথোয়না পেনগদবনি। কান্দবা চিঞ্জাক পাংলুং ওইহবা
 কনাগুননস্থ লৈবা যাই অমন্তুং ভিটাখিন রাংপা চিঞ্জাক চাবা
 যান্নত্ৰ য়াও'ৰি। নথোয়না যথোয়না অচুয়া মওংগী চিঞ্জাক
 পীজবা তুয়গদবনি। নথোয় যণ সেবা ভৌবা তাই অতুগা
 খুজংগী অতোপ্পা শীলি:স্থ যণ লোইবা তুয়গদবনি। নথোয়গী
 অনিস্তবা নথোনদি লুহেনবনা খৰাইদগী লুৰবা থবক্ৰি। অতুৰু
 নথোয়না অচুয়া চিঞ্জাক্তা নিংখিনা মাইপাক্ৰবদি অমন্তুং নথোয়গী
 খুজংগী অতু চেনবা যান লু-হেয়া থলবদি, নথোয়না মীওইবগী
 হকচাং অসিবু জৈখুয়গী মন্দিয়নি হায়না সেবা তেজৰে অমন্তুং নোংম-
 গী নথো অতু পাংখোকদবা মতিক চাবা খুংলাই অম ওইয়গনি।

হকচাং ফনবা চিঞ্জাক

অখংবা মনাখি:, তল নলগা চপাতি, শকোম অমন্তুং হৈ
 থৰা য়াওবা অসিনা মপুং ফাৰবা চিঞ্জাক্ৰি। কনাগুয়া অমনা
 শকোম ফংবা মতমদা, হৰাই অসি হেয়া মাতনবগী মশক্ৰি।
 তশেংবন্থ শকোমদা কনাগুয়া অমনা মতিক চাবা প্রোটিন ফংই।

চোইদবা চেংখোক, গেহ, চেং রাজয়ী, জুয়ান নলগা
 অসিগুয়া মথল ওইজসন্থ, অখংবা থোংদবা মনাখি:, শকোম.
 অমন্তুং খুজংগী মতম মতমদা অফংবা হৈ — হৈনো জামকড

(jamrud), বার (ber) বচিংবা অসি হকচাং কবা পুন্সি অমা ওইবদা চংদবা যাজবনি। চাৰা যাবা মনামশিংখিংগী মজুংদা নিম মনাদি যুবরাজনি। ম'স ভরতকী মফম পুন্নমক্তা মরাং কায়না কংই অমসুং ঐথোয়গী রাৎন্দা যোবা ওমদবা মনামশিং নাপী কয়ান্স লৈরি। মফম পুন্নমক্তা কংবা যাবা মজে অসি হুন্দোকদবা হৈ নন্তে। অতুবু বঙবদা বারবা মজেবু যানিদবা কয়ান্স লৈরি। অতুবু শেল যান্না চবা চম্পাগী মহত্তা হৈ অসি খিজিন্নবদা যান্স কায়ব কংই। চিজাকী লান হায়বা অসি লোইবা নাইজবা খিজিন্নবগী লোবুক অমনি। পৃথিবীদা যান্না থুদোং থিবা ফল লৈজরবসু, অঙকপা ফ'না চরা হেল্লবা মশিং লাকঙমজবা ভারতুদ ব'রায়দগী দরকার ওইবনি। মতিগী অর্থ হকচাং যাবা অমসুং লন লৈবনি, রসকিগী মজুং ইয়া অনিসিমক পোং অমন্তনি।

অমুক্তদা মঠৈ (grain) অমতমক শিজিন্নো। মনামশিং অমসুং হৈ-রাগী মহত্তা ইমুং থুদি'দা চপাটি, চাক অমসুং হুতাই শিজিন্নৈ। মসি অরানবা লুকতিন অমনি। মজোম চিজ (cheese) য়েকম নজগা খা চাতুন প্রোটিন অসি চাৰাশিংনা হুতাই চারোইদবনি। লায়রবা মৌশিংনা মনামশিং, প্রোটিন কংই। ইনাকথুনবা মৌশিংনা হুতাই অমসুং খাও শিজিন্নবিজবদি, খা প্রোটিন নজগা খা মহাও কংবা ওমজদবা লায়রবা মৌশিংনা যান্স দরকার ওইববা মচাক অনি অসি চাৰা কংজরগনি। অতুদগীদি চারিবা চেংগী জাং অতু মহি যাওহল্লোইদবনি। অকংবা চার-

বদি চারিবা চাংগী উদ্ধার অমনা য়াগনি অতুগা করিগুবা খা
মহিমা লুপ্তনা চারোইদবনি। তিলহো, গাজর, হকাম মুলা,
সেলোডমা অমন্তু খামেন অশিনবাক্তবা—অখংবা মনামশিংগী
শিংজুগা চামিল্লবা অসিনা করে। শিংজু আউল অমা নত্রগা
অনি চাবা অসিনা মনামশিং অখোংবা আউল নিপাল চাবগী
কাল্লাবা অতু ফংগন। তল নত্রগা চাপাটিগা শক্জোমগা চামিল্ল-
বোহদবনি। অহানবা হোগৎলকপদা, অখংবা মনামশিংগা
চাপাটিগা নত্রগা তলগা অতৈ অখোংবা মনামশিংগা শক্জোমগা
নত্রগা শক্জোমপাল (curd) গা চামিল্লগদবনি।

অগুম অহংগী পুখমদি পুমখা খাদোকদবনি। মাতুগী
মতন্ত চাং য়ায়া হুত্বনা, চিনি অঙাংবগা শক্জোমগা, নত্রগা
তলগা নত্রগা মথস্তা চাবা য়াই।

অখংবা হৈ অসি য়ায়া কৈ অতুবু হকচাংদা কাল্লনবা
খজিত্ত চাবা তাই। খরচ চাওবা পোং অমনি। মসিমা য়ায়া
হৈনত্বনা টেনাক খুনবা মৌশিংনা য়ায়া চাশোকলা অসিনা লাইববা
শিংব তানখোক্তে অমন্তু টেনাক খুনবনা দরকার ওটবদগী
লাইববা মৌশিংনা হেনা দরকার ওইবনা লাইববগী নখানি।

চিকিৎসকী বিজ্ঞানগী মরমদা নিংখিনা ডমবা চিদাক মাইবা
অমনা প্রমাণ পত্রনি মাতুদি ঐবা লাইফাও (Suggestion)
পৌরিবা অলি হকচাংদা অমাঙবা লৈরোই, মসিনা হকচাংদা
হেজ্জুম ফগনি।

তৈ হেন্না থোৱৰা থৌশিল্ল

চিঞ্জাকী মরমদা থিজিল্লবা ডা: Menkel না ঐগী চে
(মথকী) অসিদা The oriental Walchma দা মৰাগী
অনুয়া ইরি:—

“হকচাং শেমগৎ-মাগৎপা অমসুং জীবনি শাক্ত পীৰদা
ভাশেংনা দরকার ওইবা চিঞ্জাক অহুদগী অহেনবা চাশিনবা অসি
অমাঙবা চিঞ্জাক অমা ওইবতা নন্তনা হায়রবা অহেনব অসিনা চাৰা
ভুন্নবগী কয়াং, ছ মাঙহনবা অমসুং (detoxicaion) মথি
তানথোকপা, মতম চাদনা চোকথবা অহুগা ঈশিংপুকচৎপা
ঈশিংমাকম চাৎপা (Nephritis) অমসুং ছ চেলহনবা (auto-
intoxication) অসিনচিংবা মথল মথল খাজনা লোৎপ হায়বা
অসি মাগী অহানবা জবাগি।

অতেপ্লা হৈশিংনা যানরিবা মঙং জমনা মসিনি মদুদি
মহি য়াঙবা মক (grain) সি কংনা চাৰা মকশিং অ’সগা
গেহনচিংবা অসিগী তংখাই অমা চাৰগা চপ মান্ননা কাঠৈ; হেক
গুম্মমৈ কংনা চাৰা মতমদা অথোংবা নন্তগা অয়াইবা তল মকশিং
অসি নিংখিনা খাইচুনা তিনগা তিল্লরগা য়োৎকদবনি। মসিনা
য়ান্না থুনা চাৰা ভুন্নবগী কল কংই অমসুং য়ান্না হুহুবা চাংদা
চাৰবহু দরকার ওইবা শক্তি পুহু কংই।

মি: গাক্সিনা লাইনা তাকই মদুদি অতেকপা মনামশিংশিংবু
আউল্স অমা নন্তগা অনি চাৰা অসিনা অথোংবা এঞ্জাং আউল্স

নিপাল চাবগী কারবা অহু কংবা ওমই। মসিনা মরু ওইনা মখোয়গী ভিটামিন অমসুং থুমগী কারবা অহু তাকপনি। মরম অসিগীদমক্তা মসিমসু খঙজিনবা যাই মহুদি জুমিং থুদিংগী খোংদবা হৈরা অমসুং মনামশিং চাবা যাই। ভারতা অসিগুয়া মৈ চংদবা চিজাক চাবা অসি যান্না দবকারনি। হোজিক্তি ভারতকী চিজাক পেনক্রিজ (Pancrese) দা খোক-হলিবা কতবা ফল অসি কৈ হায়না খাগৎলিবা অথুম অহাও-পুখমশিং অসি খাদোকপদা খোয়দনা কগনি।

Mr. Gandhi না পীবা হৈগী মরমদা নৈনবা অহুগী মতাংদনি মাহুদি ঐখোয় ইশামকসু যানদে। মহাক্সা ইরি :— “অতেকপা হৈ চাবদা কৈ অহুবু হকচাং ডেকখংহরবা খরভা চাবা কৈ”। ঐখোয়না হৈ রাৎনা চাহুনা যান্না শোহরবা শক্তিগা লোয়ননা খোঙ শেয়া চংলিঙৈদা দরকার ওইবা শরুঙ্গগী ভানা চাবা অসি ওয়বা মওংনি। মরমদি ঐখোয়না কংলিবা হৈ খরা অসি কাওবা ভারতকী মীয়াম অসিনা চাবা কোরদে মহুনা ঐখোয়দা ভিটামিন অমসুং থুমগী শরুক রাৎলি। হৈ-রা অমসুং হৈরোংকাকগী মরমদা চিজাক্সা শিজিন্নবা ইরকপদা Sir, McCarrson না জবান পী “মখোই অসিনা ঐখোয়গী চিজাক্সা মহুনা খুইদগী কবা মচাক্সি অমসুং ঐখোয়গী জুমিং থুদিংগী চরাদা হায়রিবা হৈশিং চরাগী অচোবা শরুক অহা ওইগদবনি।” অখিনবা কাহনবা অমসুং ঐ শেংহনবা খরিগী মশক ওইয়বা থুম মখল অরাহা

মসিদা রাউরি। পুত্ৰিন অসি শেংদোকপা অমশুং মপাঁজল
কনা খম্বদা হৈ যান্না চংই। মৌওইবগী হকচাংগী
শাহোনা তাকই মাহুদি মহাক অসি হৈ চাননবগীদমন্তা শেমল-
বনি। মগী মহোশাগী চিঞ্জাক মহাক্সা খাউদগী নোয়পেয়া
হিংবা চাবা চিঞ্জাক্তি হৈ, লৈবাক হরাইগী জাং, শঙ্গোম অমশুং
মহিহোম্বা মনামশিং অসিনি। থৈবোং (cereal) শিং অসি
মরু ওইবা চিঞ্জাক ওইমনা চাবগী মহন্তা অহেনবা ওটেনা চাবনা
হেয়া কৈ মরমদি মখোয়দা অশিনবা কাহনবা শক্তি যান্না
রাউই। অতোপ্পা অমরোমদমু. Sir Robert McCarrson
না হায়বগুয়া, হৈ অমশুং মনামশিং অসিদা খ'র মরাং কাহনা
রাওই। ঐথোয়না নিংলিংলক্সা মতমদা ম'সগী থেয়বা অসি
লায়না খঙবা ওমগনি মাহুদি, মহালা (accident) থোকপা
নজগা ঐথোয়গী অনাবা অমশুং অচিকপা অপুহুদি অ'শনবা
কারকপদগীনি।

তশেংবশু, খরিগী মায়'গদা তশেংনা অকরুবা মঙ দা লৈবা
তারমলবদি অনাবা থোইনা লৈরমদবা যাই অমশুং পুন্সিগী
মুংঙাইবা অদ্র কংলহা যাই। অশিনবা লেখা চেং কৌ অসিগা
চাং যান্নবা মঙংদা হৈ-রা অমশুং মনামশিং চাবা অ'স দরকার
ওইহলি। চিঞ্জাক অতৈ রাওরবা অশিনবনা শরুক অমা ওটবা
মতমদা হৈ-রা অমশুং মনামশিং য়াওবা—অয়াকপা অসিনা
শরুক মরি ওইরগা চাগদবনি। মসিনা হকচাংবু চেকশিনবা
মৌওইবগী চিঞ্জাক্তি, নিংখিনা চাউখংলবা অমশুং শেমলারবা

সভ্যতা তাইবংদা মী অপুত্ৰনা কংবা মঙদা হৈ-শিংনা চাগ-
দবনি। Mr. Gandhi না জ্ঞানগী অমন্তুং ওইখোকপা য়াৰা
চিঞ্জাকপু হৈ-শিংনা শিজিলবদা অসি য়ারি। মাগী মাইবী
রাশিং অসি নিংখিনা শিজিলবদা য়ায়া কান্নৈ”।

Dr. Menkel না ঐগী রাচন কয়ামরুম পীবগী মরমদা
ঐনা ঙাংলিঙেদা, ঐনা হৈগী মরমদা খোয়জংদবা (like warm-
ness) অসিগী মরমদা চুমথোকপিরকপা অসিবু ঐনা পাম্‌জৈ।
ঐনা থঙবা কাওবদা কনাগুত্ৰা অমন্তুনা চহি তরুকেলোম হৈ
অমন্তুং লৈবাক হরাইগী জাং চাহনা লেলকপা অমন্তুং ঐগী
চিঞ্জাকী লরুক অমনি থন্দুনা হৈ মরাং কায়না চাৰা অসিগুয়া
কনাগুত্ৰা অমন্তুনা চাট্ৰি। পাক চাউবা শক্তি লৈজবা অমন্তুং
হরা পানিগী মরমদা লৈবাক লৈবাক মীনা হৈরা, মনামশিং
অমন্তুং লজোম অখাকপা তৈতনা চাগদব'ন। অদুবু মঙং
অসিদা লৈবা অসি ব্ৰাইদগী লাইব'ন মরম অহুনা ঐনা
মরম চায় হায়না থল্লিব অসি ঐনা থল্লিবনি (Suggest)
অদুবু ঐনা থরাই য়াওনা রাহৈ পরেং অসি ইশনজনিংই
মাহুদি, হকচাং নিংখিনা থমগে হয়রবদি, অংকপা মনামশিং
অমন্তুং অংকপা হৈনা ঐখোয়না চানরিবা চিঞ্জাকী মপুং
ওইগেদবনি। ভারতকী তোপ্পা কিবম অসি নিংখিনা ওঁদাইবা
অমন্তুং থুজ শিংদা মরাং কায়না হোঁরিবা হৈ অমন্তুং মনামশিং
অসিনা লায়না অমন্তুং খোঁনা পুখোঁজুনা মকম মকম অহুনা
শিজিলবদা য়ান'বা থন্দোকপা অসি হিদাক মাইখিংগী মখোনি।

খুদম ওইন। হৈরোংকাক অমসুং হৈয়িড (হৈয়িড). চীং ককোই
অসি মরাং কায়না হৌই। মথোর অসি কৈথেন্দা য়োগবা
নন্তে অহুব চাননংগীদমক্লি। মসি থিজিন্নবা মপাল নাইদ্রবা লবুক্লি।
মসিনা শেল তান্দবা য়াই নল্লগা মিংচংকীসু নন্তে। অহুব ময়োন
থোক্ত্রবা লাক অসিগী থোজান্দি কংবা য়াই।

তুরাতরেং শূবা অধ্যায়

কন্না স্নান্না অমসুং কন্নারুক চাগদগে

ঐথোয়না চাগদৌরিবা চিঞ্জাকী চাং অসি কদায় কাওবনো
হায়বা অসিনা ডাক্তর ফাওবা মত থেয়রি। ঐথোয়না ওমজবা
শক্তিগী মসু'দ' চাগদবনি হায়বা অসি ডাক্তর অমগী মভনি অমসুং
ঐথোয়না চাগদবা তোঙান তোঙানবা চিঞ্জাকী চাং অসি হোংলে।
অতেন্না ডাক্তর অমনা হায়রি মাহুদি মাথাগী ঐবক ভৌ
রিবা মীনা চাং চিঞ্জাক্তগী পাকলনা কন্না নোয়্লবা মগী চিঞ্জাকী চাং
অসি চাংদসু অমসুং মগুন্দসু থেয়গনি; অহুগা অহুমশুবা ডাক্তর
অমনা মাহুদি নিংথোমচা অমসুং লোমী থায়ননা চপ মায়বা চিঞ্জাক
চামিয়গনি। অহুম ওইনমক, মসিমাদ ময়ান্না য়াংবা তাই মাহুদি
অশোনবনা অকনবা মীনা চারিবা চিঞ্জাক অহুদি চাং ওমোই।
অহুমতোনা, জুগী অমনা জুপাদগী হহুনা চাই অঙাং
অমসুং অহুনা নহা অমদগী তানা চায়। কনাগুবা লাইয়িক

ইরিবা মী অমতনা অমন্তঃ কাওবা হাররি মাছদি, ঐখোয়গী চিঞ্জাক অসি নিংখিনা মমুং তানা শায়তুনা চারবদি হারবদি চারিবা পোৎশিং অত্তগা তিনগা তিরনবা, চারবদি ঐখোয়না চিঞ্জাক তোলা মহা নত্তগা তবাদগী হেরা চারবগী কারদে। মসি মহাক্সা মশিং লাকত্তমজ্জবা চাংয়েং করাদগী হাররকপনি অমন্তঃ মাগী লাইরিক অসি লিংশিং লিংশংদা যোল্লি। মসিনা তশেংনা উহল্লৈ মাছদি মীশিং-গীদমজ্জা অকরবা চিঞ্জাকী চাং অমা ইবা (তাকপা) অসি—
তমখিএলী মশংকি।

ডাক্তর অযাম্বনা যাই মহদি চাদা ১১ দি মখোইনা দরকার ওইবা চিঞ্জাকী চাংদগী হেরা চাই। তশেংবসু, মসি জুম্মিং খুদিংগী চাংয়েংদা খেংনবা অচুখা অমনি, অমন্তঃ কনাগুখা ডাক্তর অমনা যানিন্দবা উৎপগী দরকার লৈতে। মীওইবনা রাংনা চাবদগী হকচাং মাংবদা খোইনা কিঙ্কম লৈতে। ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাকী চাং অসি হস্থবা অসিনা খাইদগী দরকারনি।

মখক্তা হায়খিবগুম্, চিঞ্জাক অসি নিংখিনা শায়তুনা চাবা অসিমন্তঃ যান্না মরু ওইবা অমনি। অমন্তঃ তোরগা, চারিবা খজক্তুদগী নোর পেলহননবা মচাক অহু কংলগা অয়োবী খাক্তা লোশিনবা ওমগ'ন। চাং য়েংলবা মীওইশিংনা খিন্দুনা তাকই মাছদি মমুন কারবা (Whole san) চিঞ্জাক চারিবা অমন্তঃ যান্না হেজিরা চাদবা মীওই অহুগী অমাওবদি চাং রামলোই, যান্না কল্লি অমন্তঃ নালদি, মচু'দি মুই অহুগা মনম মহা রাওদে। অসিগুখা অমাওবা লৈতবা মী অহু মজানা

খণ্ডবা ভাই মাছুদি মমুন ফাদবা চিঞ্জাক কা হেয়া চাশিলে
অতুগা য়ায়া শায়চুনস্থ চাদে। অতুগস্থ, কনাগুয়া মী অমনা
অহিংদা তুমজবা, বস্ত্রগা মাগী তুম্বা অতু কুণ্ডাইতবা মংনা
খুগাইবদি, অতুগা মাগী লৈ অতু অমুক য়াহৌরকপদা সলৈবান
কাৰবা, মশানা খণ্ডবা ভাই মাছুদি মহাক হেজিমা চাবণী মরাল
লৈরে। অমন্তং সৈশিং চেননবা অহিংদা তোয়ন তোয়ন হৌগংলবদি,
অহিংদা মহি লাংবা পোং হেজিমা চাশিলে হ যবা মতনা তাকট।
মসি অমন্তং অতৈ পৰিষ্কা কয়ানা দরকার ওইবা চিঞ্জা কী চাং
অতু মশা মশানা লেপচবা ওমই।

মী অয়াশ্বনা স্বর নমধিবগী লাইনা লৈ, মসিনা তাকপবু
মখোয়গী চিঞ্জাক অতু নিংখিনা তুমজে হায়বা খণ্ডহলি। অয়াশ্বা
খৌদোক্তা, অমুক হেয়া চাশিনমনবা অসিনা মায়দা নাতেন্দা
উরিং থুংই অমন্তং মী অয়াশ্বনা চাকখাওদগী জুংলিৎ পুংলকট।
চমা হায়রবদা খুংদাংখিবা অসিগী হৌরককম অসি চাকখাউ
অসি অমাংলংগুয়া লৌবদগীনি অমন্তং হায়'রবা অমাংলং অসি
ঐখোয়বা কোয়প পুরি।

হেয়া চাশিননা

হায়রিবা হিরম অসি ভাব তানা খলবা মতমদা ঐখোয়
ইশানা ইশাবু তিনা হুংগৌবগী ভাব অমা পোক্তবা ওমোই।
ঐখোয়না হেজিমা চাবণী পাপ অসি নানথোকপা ওমদ্রিবমতৈ

চাকচা হৈজানবনচিংবা করিগুয়া মখল পুন্নমক পোক্তনবা অকনবা
 স্বাশক অমা লোবা তাই। অতুম ওটেনমক, অতিথি অমা ওইনা
 ঐথোয়গীনা চংজরক্কাবা মহাক অতুদি পীজবা তাই, অতুব্ব মহাক
 অতু কাওবা হকচাংগী নিয়মগী রাংমা লালহন্দনবা কাওবন্তু
 পীজগদবনি ঐথোয়গী মরুপশিংবু ঐথোয়গা যা ময়াম শেংদোক্কাবা
 ঐশিং গিলাস অমা পীরিবা অসিন্তু হকচাংগী ওইবা যান্না চেক-
 শিনগদবা পোং অমা নজা? করিগীনা অতুদি, মসিদা করিগী
 অরেশ্বদা খনগদোরিবনো? কা হেনবা ভাব পোকহনবা লৈ
 অসিনা অসিগুয়া লমচং অসি শেংদুতনা ঐথোয়বু থিঝোংজাও
 ওইহুজি। মসিদগী যান্না ঠেনাক খনবা চিজাক পীজতনা ঐথোয়-
 গী আভৌখিলিংবু মপুক পের্ন পীজবা অসি ঐথোয়না যান্না
 অশেংবা মথো অমনি হায়ন লোনৈ। অতুগা অসিগুয়া ভাব
 অমা পোকট মতুদি মথোয়নন্তু ঐথোয়দা অমুক তোরকনি।
 মথোয়গী পালি লাকপা মতমদা। চারবা মতুং পুং অমা লৈরগা
 যান্না মপুকচেল শেংবা মী অমদা ঐথোয়গী চিন অসি মনম
 নমহল্লবদি অমন্তুং মাগী তশেংবা ভাব অতু কোংদোক্কাবদি ইকাই
 মনুনা ঐথোয়গী কোক অসি লৈবাক খেংগনি। অতুব্ব মী খরদি
 ইকাইবা নাইদে মাতুদি চাবা হেক লোটবগা চাবা তুন্নবা হিদাক
 চায়, মাতুদি মথোয়না অমুকন্তু হেরা চাশিনবা ওমই, নজগা
 খুদক্তা উসব অতু চাবা যাউবা ওন্নবা হায়তনা চাশিনথিবা
 চিজাক অতু ওখোকই।

ঐথোয়গী মরুতন্তু, খাইদগী চাউনা অথোই অহেন নাইনা,

হেঁরা চাশিনবগী মরাল অসি লৈবা মরমা ঐথোয়গী ইপাই
পুশিংনা ধর্মগী তঙাট কজবা মথো অমা ওইহন্দুন' মরক মরক্তা
চরা হেনহল্লি। তখোংবদি হকচাংগী কান্নবরোমদা য়ে'লুরবাঈ,
রামজবদা খা-খায় অমদা চরা অমুক্তং হেন্দোকপদি য়ান্ন কাঠৈ।
নোংজু খাদা ধর্ম লৈবা হিন্দুখি'দি নো'মদা চরা অমুক্তং চারগা
লেনথোকই। মসি য়ান্ন চুনবা ইক্সোনগী নিয়মগী মখাদা খাগৎপা
চৎনরোন অমনি। মরমদি কুশিং অসি চোৎলবা, অমন্তং
আকাশ অসি নোংখি নোংমংলবদি চাবা তুল্লমগী কায়াৎ অসি
হাল্লদগী হেঁরা শোম্বরকই, অমন্তং মসিদয়ী চিঞ্জাকী চাং অসি
অম্ম অম্ম ইম্মরিকনি।

চিঞ্জাকপু হিদাক ওইনা

চিঞ্জাক অসি মথো অমা ওইনা—হকচাং য়োন্নিবা হিদাক
অমনি হায়না লোগদবনি। অহুগা পুথম অহু মিছৌবদগী চা-
রোইদবনি। অম্মা তখোংনা অরানবা অ'সি পেলহনবদগী কু'ঙাই-
রবা ভাব অমা পোকই। মরম অসিনা ঐথোয়না হায়বা
ঙমই ঐথোয়গী অরানবা লমচৎ খাজৎ অমন্তং খুৎখোয়গী হি'নিটাই
লম্বী কয়াদা হৈনবদগী লাপথোকপা ঙমদে ঐথোয়বু সংসার অ'সদা
মিং মায় পাঙহনখিবা অহল-লমনখিং অহুনা নিয়ম অমা ওইনা
লনাই রারক (self control) অসি তখিরমদে। মথোয়গী
লমচৎ খাজৎ অমন্তং মথোয়গী য়মলৈ-কৈয়গী মঙং অসিনা

খরী ফলওষদি মচা মশুখিংদনু খাউম পীরম্মী। মীরোলিঙেদা
ময়ানা চাবা চিঞ্জাক অহু অঙাং অহুনা লৌহৌই। মাগী মতুনা
অঙাং ওইরিঙেদা, ময়ানা মচাদি ময়াইকাবা, চিঞ্জাক পুয়মক
ফেরা হৈনহল্লি। মহারু চাবা যাবা পোং খুদিংদগী মচাদা
খরক খজিক খজিক্তি পীজৈ অম্মং অঙাং ওইরিঙেদগী হোনা
পুন্সি অহু অয়ামবা শিন্দম অমা পীবা হোত্রবনি। অমুক্তং
শেমথবা লমচে খাজংতি মওং হোংদোকপা যান্না লুই। হায়রিবা
খাজং অসিদগী শেমদোকখিবা মৌদি মশিং য়ামদে। অহুবু
অশেংবা ছান অহু লাক্কা মতমদী মহাক ময়ানা মশাপী
শান্তি ওউজরে মাগী হকচাং অহু অফবা খবক্তা কংথোকই,
মাগী হকচাং অহু অফবা ডিবমদা খয়বগী নিয়ম অপুখা ডাক্কা
হোংনরকই অম্মং নিংখিনা ইনবা হোয়কই।

লোগদবা চিঞ্জাকী চাং

খবক শুদবা মীনা চাগদবা চিঞ্জাক খুদিংগী চাং অহু
লেপ্খবা যাবা অহুপুখা মতাং অমা যৌয়ক্কা ময়না; হুপা হুপী
অয়ান্না মখাগী লামাইখিং অসি পাবা যাই।

খা যগগী খজোম	— ২ আউল
চেংথোক মরুমরাং (গেহ, চেং, বাজরী)	— ৬ ৯৯
মনামখিং উ মনা ওইবা	— ৩ ৯৯
মনামখিং অটৈ	— ৫ ৯৯
মনামখিং অডেকপা	— ১ ৯৯

ঘী	— ১৫ আউল
নল্লগা মাখোল	— ২ „
চিনি অঙাংবা নল্লগা অঙোবা	— ১৫ „

অতেকপা মনামশিংদি পুকখাও অমসুং শেনগাওগী মতুং ইয়া করিগুয়া মওং অমদা, নোংমদা অশিনবা (চম্পা) অনি চাবদি কৈ। মহি অহু গুল্লগা মনামশিং নল্লগা ট্রিং, অখাবা নল্লগা অইংবা থকনি।

অশংবা অচম্বা অতেকপা মচাক্সগী ওউগদবনি থুমগী চাং অহুদি ইয়ে। মহাওগী মতুং ইয়া থাকপা যাহ।

কয়ারক চাগদগে ?

হৌজিক কনাগুয়া অমনা করায়ক চাগদগে ? মী অয়ামনা নোংমদা অনিরক চাই। ময়ান্না চংনরিবদি নোংমদা অগুল্লক চাবা অসিনি। অয়ুকী চরা, চাকলেন অমসুং হুমিদাংগী চরা অসিনি। চরা অহমদগী হেয়া চাবা কান্দে। মরম'দ মৌ ওরন। চিবেং চিবেং চাই। মসি মাঙনবগী মখলি। চাবা ডুল্লবগী ইন্দ্রি অসি পোখাবা দরকারনি।

ভারত্বা লৈবা মশিং লাকঙমদ্রবা মৌনা, চরা অনিতনা পেনথোকই। অহুগা থবক কয়া গুবা মৌনা অহুল্লক চাবগু য়াওই। অহুবু নোংমদা মরিরক চাবা অসি ইংলিসকী হিদাক হৌদোকউদগীনি। 'নৌনা, নোংমদা চরা অনিতা চাননবা ইংলণ্ড অমসুং আমেরিকাদা সংস্থান করা মেম্বেরে।' মৌখয়না হায়

মদুদি ঐখোয়ন। অয়ুকা চরা রানবা। ভোকসবনি, ময়মদি কুখা
(sleep) অসিমকা ঐখোয়গী চরা রানবগী ময়ম অমনি।
ঐখোয়না অয়ুক হেক যাহোবগা চাগদবগী শরুক থবক শুবা
ভোগদবনি। ঐখোইগী চরা অসি থবক শুবা মতুং পুং অহম
লৈরগা চাগদবনি। হায়রিবা মত অসি লৈবা মীওইখিংনা
নোংমদ চরা আনদগী হেরা চাদে। অহুগা অগাংবা অহু
কাওবদা চা থক্লে। Devry কোবা য়ায়া লোনিং চাওবা
ডাক্তর অমনা চরা হেনবগী ময়মদা অকাওবা লাইরিক অমা
ইরি, লাইরিক অসিদা চরা রানবা ভোকপগী কাল্লাবা অহুশু
নিংখিনা উংলি। ঐমু ঐগী ইরোশিদগী ওমই মদুদি নহাকী
নপুন্সি হেন্দোক্লেবা অহুগা চাউবা, ইনবা মপুং ফারবা অসি
নক্লেবা মীওইদি নোংমদ। অনিরক্তগী হেরা চারোইদবনি।

১৮ শূবা অধ্যায়

হকচাং ফনবা চরা হেনবা :

ক'রগুখা কিবম থরদ চরা হেনবনা লাইকোকহনখিবা অসিদা
থাজরবা হিদাকী শিজিরবা মরুপ থরনা ঐনা ম'সগী কাল্লাবা
থওবা ময়ম। ঐখোয়না ঐবু চরা হেনবন' কাল্লাবা হকচাং
ওইরকপনিং অহু ইনববা বার্তোন তে র'ম্মী। ম'বোয় অহু
থরদবা য়াজবা ওইবা অ'মুং মশা মডোমত' চরা হেনববগী

অমাঙবা পুরকপা মীওই কয়গী খোদোক খেনখিবা মরয়া, ঐগী মরুপ হিদাকী মীওইশিং অদুদা হায়রকপা অচু ঐনা য়ারে। ঐগী চরা হেনবা অসি লমচং শাজংকী ওইনা অকাগুবা ভৌরবসু চিজ্জাকী অগুনবা পুরকপদা অকনবা খোদাং হাৰা অমসুং চরা হেনবতনা অনাবা কয়্যাসু কহ্নগদবনি হায়বা মীওই অমা ওইবা মরয়া ঐনা চরা হেনবগী কতবা অদুসু থঙবা গুমনবদি নস্তে।

হেক হোগৎপদা, শোক ১৯১৪ দা থা অফ্রিকাদা, জুমিং তরামরি চুপ্পা চরা হেনখিবা, মতম শাংরা অতুগী মতুংদ থে রকপা ঐডোন্দা থোরকপা খুদোংখিবা অতুগী মরমদা থঙজিনজগে। চরা হেনবা খাদোকপগী অনিলুবা জুমিত্তা, ঐনা হকচাং ইন্দ্র তপুয়া শোকপ যানা হরা চাৰা চংলম্মী অতুগা ঐনা অমা অতা লৈররোই হায়বা ভাব অসিসু কাওরম্মী। ঐ ২শুবা নত্রগা ওশুবা জুমিত্তা, মাইল অজ্জমলোম চংলে, তোংল য়াওহুবা খুদোমদা চিক চিক লাওবা কাওরম্মী। মরম অসি থাউদবা মরয়া অনাবা অসি হেক ভোকত্রিবা কাওবা হরাচাকা লেগ্নমদে। ঐনা থা অফ্রিকা খাদোক্তুনা লগুন্দা চংলিবা অসি কিবম অসিদগীনি ঐ অসি জীবচাজ মেহতাগী মখাদা লাইয়েংলে অতুগা ঐনা অরেগ্না লৈভনা হরাচাৰা চংলবদি পুন্সি চুপ্পা খোশেকপা অমা ওইরগনি হায়বা কাংশি পীরম্মী য়ামজবদা ঐনা থা মখায় অমা কমুংদা হিপুনা লৈবা তাখি। অমুক কাংশি অচু য়ায়া খেনখিবা মরয়া ঐগী হকচাং অসি চাংদা থবা গুমত্রে,

হরাচাং। অসি অশুকী মতিক করে মাহুদি করিগুবা কা হেরা
চোকথবা অমা কাওদবা মঠে ঐনা মাইল নিফুগী লমজেল
কাওবা ওমই। মতম অদুদা নোংমদা মাইল কুন অসি করিশু
ওউদে। ঐগী করবা হকচাং অসিব তমথিববা (pleurisy)
হায়বা লাইনা অসিনা অরেপা ওইনা খোকহনথিবা অসি ঐনা
পঙবদগী খোকথিবা কা হেনবা অরাবগী পোংলুম অমা হকচাংদা
খোকহনথিবা অসিনা মরম্মি। মসি ঐগী পুলিদা তমথিবা খোকথিবা
অহানবা লাইনানি।

খরচ চাওরবা চাংয়েং অসিদগী চরা হেল্লিঙগী মজুংদা
হকচাং অসি চপ চানা পোথারে অহুগা চরা হেনবনা, পোথাবনা
চাং চপ মাগবা মতম অমা লোহুনা পোথাই। চরা
হেনবা তোক্তগা পোথাবা হায়বা অকবা নিয়ম
অসিবু নিংথিনা ভাক্তুনা চংলবদি চরা হেনবদগী খোরকপা
করিগুবা অমাও অতা অমস্তা কিনিঙাই লৈতে। ভাংবনু মসি
ঐগী অরেপা ভাবনি মাহুদি নিংথিনা নিয়ম ভাক্তুনা চরা
হেল্লবদি হকচাংগী অরুম্বনু হেনগংলকই অহুগা হকচাংসি চরা
হেনবা খুদিংগী হকচাং কগংলকই। মরমদি চরা হেল্লিঙগী
মজুংদা হকচাংদা লৈবা কস্তবা মচাক অপুখা হকচাংদগী পুখোকথি।

চহি অসিদা তোবগুয়া, হোথিবা চহিদা চরা হেনবা
অহুগা খরা খেলনা, ঐনা ঈশিংদা খুমগা অমস্তুং কার্বেনেট
সেরদা হাপচিল্লুনা থল্লম্মী। অমা অমা খঙদে, চরা হেল্লিঙদা
ঈশিং থল্লিঃদবা হেনগংলম্মী। খুম অমস্তুং সোদা হাপচিল্লু

অসিনা, খরা ফ'ওবদি খাওবা ওমই। চরা হেল্লিওদা ঈশিং
মরাং কায়না থকপা অসিনা হকচাং খেংলোকই হায়না থল্লম্মা
অমসুং চিন অসি চোংহ'ল্ল। ঈশিং আউল তরুতুগী নিপাল
কাওবদা, থুম, মক মঙা অমসুং মসিগা চপ মাল্লা চাংদা সেদা
য়ানশিনলম্মা, অমসুং ঐনা নোংমদা মাত্র তরুতুগী নিপাল
কাওবদা ঈশিং আউল নিফুদগী নিফুনিপাল কাওবা থল্লম্মা।

থুম, মক নিফু অমসুং মসিগা চপ মাল্লা চাংদা হপ্পবা
সোদা ঈশিং পাইন্ট অমগী শরুক অহম থোকপগী অদা
থাদুহুনা, তুমহল্লাবা ঈশিংনা নোংমদা এনমা অমুক অমুক
শিজিলৈ। ঈশিং অসি মতম পুহুদা লুহু লুহু শাগাবনি।
ঐনা ফমুংদা হুমিং থুদিংগী স্পোন্ড বাঠ লোরম্মা।

হোখিবা চ'ই অমসুং চ'ই অসিগী চরা হেনবদম্ম হায়রিবা অনি-
সিহক শিজিল্লম্মা। হুংখিন্দন পুং অমগী অগে হুমিদা দনা
য়ান্না হুঙাইবা হকচাং তেঞ্চং নিঙাই ওঠরবা থু তুম অমা
হোদোল্লম্মা। অকোনবগী হুমিং হুমিগা মথয় চর হেল্লিওদা
মহুংদা চরা হেনবনা কাল্লহনবা অপুথ্য য়েংনরতনা অমসুং ঐগী
চিঠিগী পাও চংনরতনা অতুগা লাটরিক কোংনবা য়েখিন-
থোংচিল্লম্মা; ঐনা তখোংনা অমুকো পুং ৪ দগী হুংখিলগী পুং
৮ কাওবা থবক শুয়ম্মা।

মরিশুবা হুমিন্ত, কোক তমখিনা চিল্লম্মা অতুগা চৈনাথোল
অসি থাংবা ওয়মদে। মরিশুবা হুমিংকী হুমিদা হাটম্মদা,
ঐনা থবক অপুথ্য থাংদাক্কে। লাকইবা হুমিং অহুদদি ঐগী

হকচাং ফুংঙাইরে, চোকথবগী রাখল লৈত্রে অমশুং কোকচিকপশু
 পুমাং মাঙথ্রে । তরুকশুবা ফুমিস্তা, ঐগী হকচাং হেন্না তেকথংলে ;
 তরেংনিশুবা ঐগী মোন ত্রত ফুমিস্তা ঐগী হকচাং অশুকা মতিক
 তেকথশুনা ফুংঙাইরে মাছুদি চরাহেনবগী মরমদা ঐনা আটিকল
 খর রাঙ্গ থুনা ইবা শুমই । চরা হেল্লিঙেগী মশুং অ'সদা করিগুয়া চাক
 লাম্বা ফাওরকপা ঐনা খেনখিদে । লেপ্নমক চরা হেনব' লোইবা
 ফুমিস্তা, ঐ খোইনা লাংতরুজ্রে, ঐনা চরা হেনবা লোইরপে
 হায়বা পুংখায় অম্বা রাংলিঙেগী মমাংদগী চরা হেনবা খাদোজ্রে ।
 চরা হেল্লিঙেগী মশুংদা মোইখাপ নাটবগী খুদোংখিবা অমস্তা
 খেনদে । ঐনা ফুমিং খুদিংগী চরা হেল্লিঙেগী পুংখার অমরোম
 ইরা বাদনা চপ তিংনা, নঙ্গন্দা মোন খাওতুনা কল্পস্মী অহুগা
 মচোখাগী অয়াঙবা চাংদা মোইখাপ নাটবস্মা । নোংমদা লাইশোন
 মাতিন অহুগক শোনবা অ'সসু কায়রমদে । অরোইবা ফুমিং
 ম'র অহুদা মৌতিন অহু তরা ঐনা শগোল মচা অমদা তোংতুনা
 চেলস্মী । করগুয়া খোনা অমগা লোয়ননা ঐনা মৌতিন অসিদা
 লেপখেলস্মী অহুবু ঐগী জীবনি শক্তি যোক্তুন' থম্বনা হেন্না
 ফগনি ব্লস্মী । হকচাংদা অনাবা খেনবগী ভাব অমস্তা ঐঙোন্দা
 পোক্তে । ঐনা নিংলিংবগী পুঁকৈদা থমইবা হায়ববু ওনিংবগী
 রাখল অসি ঐঙোন্দা লাক্সস্মী অমশুং মরক মরক্তা, নিদ্রম অমা
 ওইনা মসিমশু স্লেপিং থর থর থক্তুনা লেনবদগী ফখিরস্মী ।

কোমলা মহি অমশুং অজুর মহি পুরা আউজ তরুকেলোম
 থক্তুগা ঐগী চরা হেনবা লোইরস্মী, অমশুং কোমলা অমগী মতোংশু

চারে। পুং অনিগী মতুংদা, তপ্পা তপ্পা অঙ্গুর তরা চুপ্পুনা চারম্মী
অদুগা মকুদি চারমদে। জু'খিন্দ, এনেমা ভৌব' লোইরবা মতুংদা
ঈশিং আউন্স অনিগা য়ানশিগ্লরবা হামেং শ্চোম আউন্স অনিগা
অমুক থক্লে। মদুগী মতুংদা কোমলা অমসুং অঙ্গুরশিংনা মতুংদা
ইলি। মথংগী জুমিত্তা, শ্চোমগী চাং অসি হমেংগী মথোম
আউন্স অমগা ঈশিং আউন্স অ'ন য়ানশিগ্লগা কোমলা অ'সুং
অঙ্গুরশিং অমুক চারে। শ্চোম অমসুং ঈ'শং হায়ফেং য়ানশিগ্লগা
থক্লে অদুগী মতুংদা জুমিদা'রাইবদা শ্চোমগা ঈ'শ'না চল মায়বা
চাং মায়বা চাংদা মায়বা অমসুং হৈ য়াওবা চরা অমা অমুক চারে।
মথংগী জুমিত্তা শ্চোমগী চাং অ'সি আউন্স তরাতরক ভারে।
মতম পুন্সদা ঈশিং য়ানশিল্লি অমসুং অমসুং ভৌতনা জুমিং
খুদিংগী শ্চোমগী চাং অ'সি নোংমদা আউন্স তরুজগী নিপাল
কাওবা হেনগংপা অসি লেপ্তনা চথরম্মী, মসিনা আউন্স নিফু
নিপাল য়োজিবা কাওবা চথরম্মী। অদু কাওবদা শ্চোম অসি
ঈশিং হাপ্পুনা চমহলম্মী অদুগা ভৌবদি শরক খুদিংদা ঈশিং
আউন্স অমমমতা হাপচিলে। নোংমা অমগা মথায়দি, ঈশিং
য়ান্দবা শ্চোম থক্লেম্মী, অদুনা' করিগুয়া হকচাং লুয়া খরা
থেনরম্মী, মসি ঈশিং য়ানবা শ্চোম থক্লেবননি হায়না লোরম্মী,
মরমসিনা, ঈশিং য়ানবা শ্চোম অমুক হল্লা থক্লে।

হায়রিবা চেশিং অসি ইবদি চরা হেনবা তোক্তবা মজুং
জুমিং তরানিখোইগী মজুংদনি। অদু কাওবদা ঈ'না মপুং ওইবা
চিঞাক চাদে। হৈগী শরক অয়ায়া মহি ওইনা থক্লে, অমসুং
হৌখিবা জুমিং হল্লি অদুদা, কোমলা অমসুং অঙ্গুরদা অরাথবা

নজগা কফোঠ অমসুং চিকু যানখিলে । খাইদগী য়াখা চাংদা
ঐনা থকখিবা শ.জাম আউল হক্ষু মরিনি । করিগুয়া মতমদা
ডবল রুটি নজগা য়মদা হোবা অপিকপা চপাটি য়ানখিলস্মী ।
অতুবু থা করা ইচম চোয়া শ.জাম অমসুং হৈতা চাহুনা লেলস্মী
অতুগা ঐ ইখামক য়ায়া জুংগাইবা ভিং ভিং লাওবা কিবমদা
লৈরস্মী ।

ঐবু জেলদগী খাদোকপদগী ঐগী অরুয়া অসি পাউণ্ড
১১২ নি । জুমিং ৭ নি চরা হেনবা মতুংদা মাঙখিবা অরুয়া অসি
পাউণ্ড মাপলনি । হৌজিক অরুয়া অপুয়া হিঞ্জিলে অমসুং হৌজিক
পাউণ্ড ১০৩ দগী হেরা লুয়ে । হৌখিবা জুমিং হুয়ি অতুদা
অযুক অমদি জুমিদা রাউদা করিগুয়া চোকখবা য়াওদনা ঐ চাং
নাইনা হকচাং শাজেল ভৌরস্মী । লৈতেম মানবা লৈমাইদা
চংপগী খুদোংখিবা অমস্তা লৈতে । অঙুয়া অকা-অকুমদদি
অরাবা থরা ফাওই । পুক্রিন অসি য়ায়া চাং নাইনা লেংই ।
অমসুং তুংসু নিংখিনা চাং নাইরি হায়বা রাই ।

ঐগী মোস্ততি অসিনি যতুদি জুমিং কুনমাখোইনি চরা হেনবগী
ফল ওইনা হকচাংগী ওইবা করিগুয়া অমাঙবা অমস্তা লৈতে
নজগা মসিনা অরোইবগী ওইরবা জুমিং তরেংনিগী চরা
হেনবনি । জুমিং তরেংনি চরা হেনবদা মাঙখিবা অরুয়া
অতু থরা কিনিংগাই ওই অতু ওইরবসু জুমিং হুয়িগা
ভুয়াই চবা হেলুবা অতুদা য়ায়া হেনজিনখিবা হকচাংদা অরাবা
নীখিবা অতুদগী ওইরকপা ফলনি । থরা হেরা পোখারগা, ঐনা
চরা হেনবদা য়াওখিবা হায়রা য়াওরকপা জীবনি শক্তি (original)

অহু হনজিনবা ওমথি অমন্তুং কচ্চ (cutch) মাওথিবা পাঙ্গল অমন্তুং
অকুয়া অহু খুদোংখিদনা হনজিনবা ওমথি ।

অচহা মৌ অমন্তুং ভাশেংবা হকচাংগী মাটকৈদগী য়েংলুরবন্তু
অমবু ওইরবন্তু অমবু ওইরবন্তু করিগুয়া মরম অমগী চরা হেন-
নিংবা মৌওই অহুগীদমক্তা মখাদা নিয়ম ইরি :—

১। হোবদগী লোইবা ফাওবা অমন্তুং হকচাংগী জীবনি
শক্তি অহু য়োকউ ।

২। চরা হেল্লিঙৈদা নখোয়না চিঙাকৌ মরমদা খনগহু ।

৩। সোদা নল্লগা থুম য়াওরবন্তু য়াওরবন্তু হেক ওম্ব-
মথে অহাংবা ঈশিং থকউ, অহু থুংথক অমুন্দা থক্কি থক্কি
থকউ । ঈশিং অহু লুমথোকউ, নৈখাইরগা ঠংল্লু । থুম অমন্তুং
সোদাবু কিরুগহু মরমদি ঈশিং অয়াসদা অমাওবা লৈতবা কিবমদা
সোদা অসি য়াওই ।

৪। জুমিং থুদিংগী ঈশিং অখাবনা টকজৌ ।

৫। চরা হেল্লিঙৈ জুমিং থুদিংগী এনেমা শিজিরৌ জুমিং
থুদিংগী এনেমাদা য়াওরকপা শেংদবা মচাক করা পুথে রকপা
অহুদা নখোয়না ওক্কা থোকনি ।

৬। হেক ওম্বা মথে অহাংবা মকমদা তুমউ ।

৭। অয়ুক্তা জুংখা য়াইয়ু য়ামদ্রবদা ঈশিংনা ঈরুজবগুয়া
জুংখা অমন্তুং জুংখিং য়ৈহনবা অসিস্ত কান্নৈ ।

৮। চরা হেনবা নত্তনা করিগুয়া অমন্তা থল্লুগহু ।

৯। মমল য়ায়বা মতমসিদ্ধা করহা পম্বুংকম অমগীদমক
চরা হেলিবগৈ হায়বা অসিদ্ধা খনুনা, নহাকপু ধেশ্বরকপা অহুগী
মরমদা অমম্বুং মাগী অতৈ শৃষ্টিগী মরমদা খল্লু অমম্বুং নহাকপা
মংদা কাওবা মংখিদিবা অহুকপা কয়া ধেনরকনি।

হিদাকী মৌওইদা পীখিবা ঙাকপিনিঙাই ধরগা লোহনবা
অহুব ঐগী তলেনা ধেনখিবা চাংয়েং কয়াদগী অমম্বুং ঐগী
রাখল কয়া চিনবা লৈতনা কৌংদোফ্রি, চরা হেল্লু:—

১। নখোয়দা অমাংবা য়ৈখেলবদি

২। নখোয়দা ঙৈ খাংজবদি (ঙৈ কংবা)

৩। নখোয়দা অরুম লাই লৈরবদি

৪। নখোয়দা চাৰা তুমদ্রবদি

৫। নখোয়দা কোক চিক্রবদি

৬। নখোয়দা হকচাংচিকপা কাংরবদি

৭। নখোয়দা তাং চিক্রবদি

৮। নখোয়দা শোকচিক্রবং অমম্বুং কোংসোল খোক্রবদি

৯। নখোয়দা খুঙাই মুঙাইতবা খোক্রবদি

১০। নখোয়দা কা হেরা মুঙাইবা মতম ওইরবদি

অমম্বুং নখোয়দা শোরদনা হিদাকী লমজিং অমম্বুং অকনবা
হিদাক খাদোকদবনি।

‘য়ায়া’ ‘লায়া’ ‘অমম্বুং’ ‘চিহ্নাক’ ‘ধিনবগী’ ‘খবকান্তবা’ ‘মতমতদা’
‘চাংগদবনি’।

চরা হেনবদা

এনা চরা হেনবগা মরি লৈননা, A Polish Prof. অমনা
মাগী চিঠি অমদা, ইরি :—

“এগী চাংয়েগী মতুং ইয়া এনেমা লী জিন্নহুনা পুক্রিং
অসি তশেংনা মপুং ফানা শে'দোক্কাবাদি, মুমিং ১০ নিদগী
তাদনা চরা হেনবদগী এই মুমিং ১৫ নি চরা হেনবদা য়ান্না
মুডাইবা পোকই। অতুবু মসি এগীতা ওইনা মরি লৈনৈ
অমশুং এগী ইশাগী ওইবা চাং অরুশ্বা কিলোগ্রাম ৮০ লৈবা
অসি চরা হেনবদা কিলোগ্রাম ৭০ দা তরকই। নহাকী
খোদোক্কা তোঙানবনি অমশুং নহাকী তশবির (Picture) অতুদা
য়েংলগা, নহাক্কা মুমিং ৭ নিদগী হেন্না চরা হেল্লমলোই
হায়বসি এনা ভাব ভাষা ওমখি।”

“চরা হেনবদা করিগুশ্বা অমস্তা এনা চাদে, অতুবু দরকার
ওইয়গা, চম্প্র'মহি থরগা নো'মদা লিটর ২ | ৩ ফাওবগী চুম-
খোক্কা জৈশিং থকই। এনা অহাংবা হকচাংগী অকশ্বা অসি
মুমিং খুদিংগী ওল্লি অমশুং নো'মদা হম্মরিবা অরুশ্বা অসি
কিলো $\frac{২}{৩}$ নহগা টং'লিসকী অরুশ্বা ওয়নবা পাউণ্ড অমগী মথক্কা।
এনা চহি খুদিংগী মুমিং ৪ দগী ৭ নি ফাওবা শোক ১৯০৭ দগী
চরা হেল্লক্কা, এনা তাকইবাদ মুমিং ৪০ - ৬০ গী চরা হেনবনি,
অমশুং এগী পুক্রিংগী (subject) অমশুং সাধারণ হকচাংগী
মতুংইয়া চরা হেনবগী মতম অসি মুমিং ৩, ৭, ১৯ নহগা ১৫ নি
খোক্কা থাইদোকই। চরা হেনবা অসি করিগুশ্বা মতমদা

ঐত্যান্দি য়ান্না উত্তাই ফননবা অমনি, মতম অহুদা চিঞ্জাক
 অপুয়া হৈনদে। ঝাইদগী তেনবা জুমিং ৩, ঝাইদগী শাংবা
 চরা হেনবা জুমিং ১৬ নি, তোত্তাব তোত্তান্না জুমিং চামাগী
 চরা হেনবা চ'হি কুনগী চাংয়েংগী মন্ত দা চাংয়েং অসি পাংখোকই।
 চরা হেন্দবা মজুং থা ওগী মজুংদা ঐগী অরুয়া অসি কিলোগ্রাম
 ৮০ য়েই অমশুং ঐনা মতম শাংনা চরা হেনবা পামই মহোশানা
 লমকোয়বগী থবক চৎৎদ্রিওদা ঐনা চরা মতম শাংনা হেন্দোকই।
 অফনবা থবকো অরাবা অহুদা অরাবা পৌবগী মহন্তা অহোইনজুম
 ময়েং তাহন্দবা নস্তে। ঐ চোকথরে, চরেন চমোনরে, তুয়িলে,
 মরমদি ঐ জুমিং ১০০ দগী তাদবা কোইরি, অমশুং চরা হেনবা
 জুমদে। হকচাংগী ওইবা শাজেল তোনবা মতম ফন্দবা
 মরম ১শুং ঐনা চরা হেন্দবা মরমনা ঐগী অরুয়া অ'সি
 হেনমল্লৈ শাজেল রাংপা অসিনে অমশুং মতিক চাবা অচুয়া
 চাদবা অসিনা অরুয়া হেনগৎপনি। মহোশানা অমশুং পা'র-
 পুরদগী, ঐ অসে চিঞ্জাক্তা ক'রামদবদি ওইদে! চিঞ্জাক হুয়না
 চাবা অসি শিন্দমবদা মতম য়ান্না শাংনা চংই। হোজিক চহি
 ৬৫ শুরবা ফাওবা চিঞ্জাকবু হাউরবদি য়ান্না চাশিনবা অসিন্ত
 তোইনা খোকই। পুত্লিন অসি খেংদোক্তুনা, থিরিন্দা ঈশিং
 কাপশিন্দুনা মতম শাংদনা চরা হেনবা মতমদা হকচাংগী অয়ায়া
 থরুক্তি খেংদোকই অহুগা থরুক্ত থরদংদি য়ং তুংকম (kidney)
 না লোংশিনবা নস্তনা ঈশিং অসি সেনটিমিটার ১০০ রোম
 দাংবা ঈশিং চেহুকম অমদগী চেহুরকই। ঈশিং অশাবনা

চাইখুনা হায়রিবা এনেমা অসি শিজিঠৈ। ঈশিং য়ায়া থকট
হায়বদি ঈনা হায়খিজি। ঈনা অহানবদা পুক্রিন অচোবদা
ঈশিং লিটর অমা কাপই, ঈশিং অসি লোথোকথবা মতুংদা,
মথং মথং ওইনা লিটর ২ অমশুং মথংদা ৩। ৬ অসি কাপখিবা
ঈশিং অসিনা হেক ময়েক শেংজিবা কাওবা এনেমা শিজিন্নরম্মী।
চরা হেনবগী ফল অসি পাঙ্গলগী থবক হেনগৎপদা নত্তনা আত্মা
স্তানশু হেনগৎহনলি, ঈথোরনা পত্তুংকম অমগী মতুংইয়া চরা
হেনবা তারবদি করিগুয়া ফল অমা ফংননবা পুক্রিং অমশুং
ঝাখল খুদোংখিবা হেক লৈবা মতমদা ঐ চরা হেঁল। করি-
গুয়া খুদোংখিবা অমগা লান শোক্কাবা তারবদি, ঐ চরা হেন-
দোকই। মতম অমদা ঈগী থবক্তা য়ায়া থেংথনব শেদ্দোং
ভাল্লনবা অঠৈ লাইরিক নমলিবা মূপা অংগা মুঙাটনরমদে।
ঈনা চর হেনবনা মাগী মাগী থেয়োঠে অত গোংহল্লম্মী। মীগী
অমশুং অঠৈ পোং অয়ায়া মুঙাটনরক্তবা মতমদ চরা হেনবা
অমশুং লাইশোনবগী মঠৈ অত ফংলম্মী।

অসিগুয়া থিজিনবা অসিদা য়ায়া থরাই যাওরবা মৌওই-
শিংনা পাবদা কাঙ্গনবগীদমক্তা ঈনা মসি কোংজবান। চরা
হেনবনা হুকাং অমশুং পুক্রিগী কাঙ্গবা অত নোংম নো মগী
মথক থঙবিনবা হেল্লক্কে। ময়াই কায়া হিদাক ইঞ্জেল্লন কাওবা যাওনা
অকিবগী মথক ওইবা-মথোয়না থিংজিনবদা নাবগী হা ডাক্তা বঁতুন।
মথোয়ব শিজিন্নবদগী ওইরকইবা অমাঙবগী মথক ওইরবনি হায়র
শিনিঙাই ওইরবা হিদাকশিং অসি শিজিন্নদনা য়ায়া হেঁশিংনা চরা

হেনবতনা সাইনা অপুখা কোকহনবা ওমই। ঐখোয়না খঙইবা
 অসিঙ্গী রায়া হেয়া হিদায়া মাঙনবা তোরকই। অহুচু চরা
 হেনবনা পুরকপা অমাওবনিং অহুগী মরমদি করিঙুয়া খোদোক
 অমস্তা খোকনিংতাই রাওদে। জিবনী শক্তি হেনগংলকপা অসি
 মত্তম খাংনা চরা হেহুয়বা মীওইশিংগী পুরমকা ওইবা লোশিংনি।
 মরমদি পুহিং হকচাং নিংখিনা পোখায়া অসি চরা হেহুয়া
 মত্তমত্তা ওইখোকই। নিংখিনা চরা হেনবা অসি নত্তনা
 নোংমগী ববস্তগী পোখায়া অসিতনা ওইবা রাওদে মত্তদি অরায়া
 খোদোক্কা কা হেয়া শিজিররিবা অমস্তা কা হেয়া জীবনি শক্তি
 খরচ তোরিবা, চাবা ছুয়গী হকচাং করাংলিং অসি পোখাহনবা
 হেয়া দরকার ওইরি।

চরা হেনবগী লমচং শাজংকী মইহ অসি কনা খরবা রায়া
 কাতিয়দা লায়না উৎপা রাবদি ওইখোক্তে। শাজংকী কলগী-
 দমস্তা পুহিংগী মপুং কাবা মতেং লোবা তাই। মশানা নমখাক
 তৌবগী খুদোংখিবা লৈতবা নত্তবস্ত নত্তে। চরা হেনবা অসি করিঙুয়া
 লমচং শাজংকীদমক কা হেয়া চরা হেনবিংদগী খোকপা খোদোক
 করাস্তা ঐনা খেংনরে। চরা হেহুয়া মী অহুয়া মচাক করিতোরিবগে
 হুয়িবা অসি খঙলবদি চরা হেনবগী কারবা খরা অহু কাওবদি
 খোয়রুনা খঙগনি। রাইজরা চরা নামাচাবগী নিয়ম অহুগী মথক্তা
 খোকেটনা মসি বিলুনিংবু চরা হেনবা মতৌ ডবগী রাইংদবা
 হুইলগী খরবা রাবা শক্তি করাস্তা লৈরমই। ঐনা চরা
 হেইবা মত্তমদা চাননবা চিকাক মতিক চানা ঐনি ইনুতোনা

পীদি, নঙোন্দদি পীদি” প্রোকেটনা হায়থি, আত্মাগীদমজা চরা হেস্চ-
ছনা “হকচাং অসিগীদমজা কুইনা চরা হেল্লগা পুন্নিং অসিনা অমুক
অপায়া চিঞাক্তা চাশিল্লবদি চরা হেনবগী কারি কারগনি ?

আত্মা অসিনা মতেং পীদি য়ায়া কান্দা তোংখা অসিনা
নয়ছনা চংহনবগী কারি কারগনি । নহাক্তা শিবা কাওবা চরা
হেনবা য়াই অত্তুবু অত্তুকাওবা পুন্নিং অসিনা ইন্দ্রি পেলহন্নবতা
হোংনবদি, নহাক্তা চরা হেনবা অত্তু ইকাইনিঙাইনি অমমুং
নমথাক্তি ।

পুন্নিং অসিনা মথল মথেলগী হাউরবা পুথম ময়াম থল্লি-
ঙেদা হকচাংবু চরা হেনবদগী অসি কারদবদগী হেল্লা কত্তবনি ।

চরাহেনবদগী হকচাংগী মইহে

আত্মা জ্ঞান কদাই ফাওবা লৈরব মী অমা ওইয়বগে হায়বগী
ব্রাহ্মতা নত্তনা পাঙ্গলভগী মইহে পুথোকপা ওমই । অকোনবা
অসি আত্মাগী শক্তিনা চাং নাইহনবা নত্তনা হনুহনবা য়াই
অত্তুবু মসি মপুং কানা নমথব হায়বদি ওইথোক্তে । ঐনা
তোইনা তোইনা হকচাং জননবগীদমজা চরা হোল্ল, খুদম ওইনা
হকচাংগী মইহগী, চরা হেল্লবা অপুয়া আত্মাগী ওইবা পমুং
অমগীদমজা নত্তবা অইত চরা হেনবা নত্তে হায়বা অসি ঐনা
অইত চরা হেনবা কয়াদগী খেংনরক্তে । হরিত্তনগীদমজা চরা
মরিখক হেঁপ্পিঙেগী মত্তংদা ঐনা ঐলিং থল্লিংদবা মত্তম অমা
লাক্সমী । সোদা রাওগে রাওসহু রাওরোই ভোকসহু নত্তগা
ইংগে ইংসহু খাংগে খাসহু । ঐলিং থকপা ওয়ত্ৰবা অসি ঐনা

চরা হেনবাগী অশোরবা অমনি। ঐনা শোরদনা নিংজিংগনি
মহুদি, হোখিবা চহি ৪০ সিদা, থুম নস্তনা অতৈ কনডিমেব পুমথা
খাদোকতুনা অমসুং হৈদা হৈনবা ওইবনা, ঐনা ঈশিং ঈথক
থকখিদে।

ঐনা দরকার ওইবা মহি অপুয়া মহিহোয়া দৈ, চনাং
য়াওদবা মনামশিং, খোইহি অমসুং আশাবা ঈশিংদগী লৌই।
মতম খাংনা চরা হেনবা ঐগী মরুপ করানু থেংনরে অচুব
ঐনা ভোবা অসিগুয়া মখোরশিং অচুন। ঈশিং পামদবদি রাওদে।
ঐনা চরা হেজিটৈদা মতেং পীখিবা হিদাকী মীওইশিংনা, ঐনা
ঈশিং মতিক চানা থক্তুনা লেনবা য়াব। ওইখোকপা ওমথৈদা
লৈবা ক রেগুয়া সজেসন অমস্তা পীবা ওমদে। অতৈ চরা
হেনবাশিং অচুগী লোশিংগা ঐগী লোশংগা চান্দমুদনা য়েংবা
অসি ঐগী পম্বুংকয়ি অমসুং মতমদুদা ঐনা ঈশিং থকিংদবা
অ'স কোকহনবা ওমগী উপাই থিবা অসিনি। ঐনা মখোরবু
তশেংনা থঙবা ওমদ্রবসু, তশেংবদি, ঐনা ভোবগুয়া চরা
হেজিটৈদ ঈশিং থকপা অসিবু য়ানিংদবা মীওই করানু লৈরমগনি।
রাহং অসিদা করিগুয়া মঙাল থরা পীবা ওমবদি ঐগুয়া মীওই
করানসু মতেং পীবা ওমগনি।

চরা হেনবা ভোকপগা অকনবা পোং (মপং) হেক চাবসি
হকচাঁদা মাওবা নস্তনা অতৈ করিসু ওইদে হারবাসি ঐনা
কংবা জাতি।

মতনঃ খাওয়া চরা হেঁদুয়া নী অমনা দাঁড়িয়া ইকটাং
 হুজুয়া অহোং অহোং খাওয়া খাওয়া খাওয়া খাওয়া খাওয়া
 অহোং অহোং খাওয়া খাওয়া খাওয়া খাওয়া খাওয়া
 মতনঃ চরা হেঁদুয়া খোঁচা খোঁচা খোঁচা খোঁচা খোঁচা
 মতনঃ চরা হেঁদুয়া খোঁচা খোঁচা খোঁচা খোঁচা খোঁচা
 মতনঃ চরা হেঁদুয়া খোঁচা খোঁচা খোঁচা খোঁচা খোঁচা

১৯ শ্রুতি অধ্যায়

১৯ শ্রুতি অধ্যায়

এই ইশানা যারা হেরা লুনা খিজিরবা মরুয়া, মনুং
 অহোং মপানগী অহোং অহোং হেঁদুয়া লকই। খুনমক
 নকপা, মনুগী, মমাংগী কাওবা, ঐগী খরচ অহোং মনুং কৈবান
 অহোংবা অহা পুরকপা মরুয়া, এই ইশানা ঐগী চিজাক্তা কাওবা
 অহোংবা পুরকই। ঐনা খহই মাহুদি মনামলিং চাবগী মরমদা
 লাইরিক ইবা কয়ানা, মনুং বিজ্ঞানিক, ওইখোকপা যাবা
 ১মুং হিদ্দাক্তা মওদা খীনা চৈরুনা, রাহং অসি কুপা পরিকা ভোবা
 হোই, অচুন অহান খিবিদি মখোরনা অসিগুয়া পোলোই অমদা
 লাকই মাহুদি, মীওইবনা খাসী মনুং হারবা অসিদা মীওইবা
 অসিদা মনুং অসিবু চাপনি অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু
 অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু
 অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু
 অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু অসিবু

পাংনবা তাই। মখোয়না অচুয়া অসিমসু পুশিল্লকই মছদি মীওইবনা ঙিননবা চাদনা জুংঙাইনবগীদমস্তা চারোইদবনি; মছগী মতুং ইয়া মখোয় খরনা, মখোয়না শাজেল তৌই অমসুং মখোয়গী পুন্সিদা শা-ঙা কাওবা ত্রত তৌতুনা অতুগা অহোইনচুম য়েরুম অমসুং শক্লাম কাওবা খাদোকতুনা মপুন্সিদা অহোংবা পুরকই। বিজ্ঞানিকী মঙংদনা, খরনা অসিগুয়া পোলোই পীন্সি মছদি মীওইবগী হকচাংগী শার্হে অ'সনা তাকই মছদি অতেকপা হৈয়া চাৰা জীবগুয়া মহাকসু তৌনবনি, মছদি মহাক্সা মমাগী মখোম-তা থক্তুনা লেনগদবনি অমসুং ময়া হেক হৌরকপগা অকনবা পোং চাৰা হোগদবনি। হিদাকি ওইনা মখোয়না মরু ময়াং অমসুং কনডিমেব অসিসু খন্দোকই। চাৰা য়াৰা অমসুং হৈশিংনা শিজিল্লবগী মতুং ইয়া মখোয়না উংতুনা তাকই মছদি মনানশিংনা খুইদগী হেয়া খরচ চাউদে। হায়রিবা খরনিংতাইশিং অসিগী কল ঐবোন্দ তাদবা নত্তে অমসুং মনামশিংগী লৈরংদা (res-
trurants) অসিগুয়া মনামশিং চাৰা কাংবুগী নমুনা কয়া খেংনৈ। ইংলগুদা হাপ্তাগী ওইনা চেফোং খোকপা, মনামশিং চাৰগী সংস্থান অমসু লৈ। ঐনা হাপ্তাগী চেফোং অসি লোতুনা সংস্থান অসিল য়াওই অমসুং ইকুই কুইদনা ঐসু কমিটি মেম্বর অমা ওইরে। মকমসিদ মনামশিং চাৰগী অচোবা য়ুত্বী ওইরিবা মীওই কয়ানা খঙনরে অমসুং ঐ ইশামক্সা মনামশিং চাৰদা চাং য়েংবা হৌরক্সে।

ঐনা য়ুমদগী পুরকপা অথুম অহাও অমসুং কনডিমেব অপুয়া চাদবা হৌরক্সে। পুন্সিং অ'সনা অতোপ্পা মাইওন অবা

লোরছনা, কনডিমেন পান্না অহু খরা খরা হোত্রে অমসুং দ্বিডমন্দা
লৈরিসিঙেদা কনডিমেন খাক্তনা হাউনা চাৰিবা অখোংবা স্পিনিয়াত
চাৰা হোরক্লে। অসিগুয়া চায়েং কয়া অসনা ঐবু তহিৰে মছদি
তখোংবা মহাওগী লৈকমদি লৈ নন্তে পুক্রিংনি।

অদ্রমকপু শেলথুমগী বাকম অসিন্তু ঐগী হৈমা'দা লৈরস্মী।
(coca) বুদি যাব', চা অমসুং কো'কবু অম'ঙবা পোংনি হায়-
ছনা যাদবা কাংবু কয়াগী মতন্তু লৈরস্মী অমসুং ঐবু জ্ঞান
তাহনবা মরয়া মছদি হকচাং য়োকপা অহুগুয়া চিঞ্জাক্তা চাগদ-
বনি। নিয়ম অমা ওইনা ঐনা চা অমসুং কোকি খাদোক্লে।
অহুগা কোকয়া থকপা হোরক্লে।

অচোবা অমগা চামিগদবা অপিকপা চাংয়েং কয়াসু লৈ-
রস্মী। খুদম ওইনা খুদজা চনাং যাওবা চিঞ্জাক খাদোক্লেগা
অতোপ্লা অমদনা তল অমসুং হৈ চাহনা লেনবা অমসুং
(cheese) শ্লেম অমসুং য়েকম চাহনা লেনবা অসিনি।
অকোনবগী চাংয়েং অসি করিন্তু মতিক চাহবনি। মসিনা থা
মখাই অমা কাওবা চংনত্রে। চনাংগী চিঞ্জাকপু য়াবা, অহোংবা
পাখাসিনা য়েকসু বান্না খাংগেতুনা অমসুং য়েকম অসি না
নন্তে হায়রস্মী। মসি তখোংলে মছদি য়েকম শিঞ্জিবদা ক'রি-
গুয়া জীববু হিংখা তোবগী মঙং উদে। ঐগী বাকক লৈছনসু
হায়রিবা ভাব অসিদা বিভূলা চুরছনা য়েকম চাৰা হোরস্মী।
অহুবু মসি মিৎকুপকী ওইবা পোংনি। ঐনা বাকক অসিদা
অমুক অনোবা অৰ্থ অমা হন্দোকউবগী কায়বা লৈতে। বাকক

অসিবু রায়েলিবা ঐগী ইমাগী অর্থ অহু মকম অসিদা
লৈরম্মো। অমম্মুং ঐনা রাশক অহুগী পোংচং অহু হেক খঙ-
লকপগা য়েকুমম্মু অমম্মুং চাংয়েংম্মু চপ মাল্লনা খাদোক্লে।

মঠৈ অসিদা নিংখিরবা ভাব অমা লোংতুনা খম্মি, অমম্মুং
কারদ্রবা জাংনি। ইংলগুদা ঐনা শাগী সংজা অহুম খেংনৈ।
অহানবা অসিগী মতুং ইয়া, উচেকী শা অমম্মুং শাগী খাদোংতবু
শা চিংই। অহুবু হায়রিবা সংজা অসি রাবা, মনামশিং চাবা
মীনা শা উচেক খাদোকই। য়েকুমদি লায়রতুনা ও চায়।
অনিশুবা সংজাগী মতুং ইয়া অহিংবা জীবগী মতোংবু শা কোই।
মরম অসিনা শা অসি মতাং অসিদদি রাহং অমা ওইত্লে, অহুবু
য়েকুমদি য়ারি। অহুমম্মুবগী সংজা অসিদনা শাগী মম্মুংনা অহিংবা
জীব, মখোয়গী পোংখোকম্মু য়াওরে অমম্মুং য়েকুমগা শক্কেমগা
চপ মাল্লনা লোরে। ঐনা অহানবগী সং অসি রাবা খোক্লে
ঐনা য়েকুমদা চাবা নত্তনা ওম্মু য়াওনা চাবা তারে। ইমাগী
সংজা অহুতনা ঐডোন্দা অচেংপা রাফম অমনি অমম্মুং অশেংবা
সংজানি হায়না লোরম্মো। মরমসিনা ঐনা রাশকখুবা অহু ওকে
হায়রখদি ঐনা য়েকুম চাদবা তাই। মরমসিনা ঐনা অনুম্মা
তোরে অনুম্মা অরাবা অমম্মুং হিংসা উংপা অসিনু খাংওমদবদি
মহুদি মনামশিংশিগী লৈরম্মো য়েকুম য়াওনা শিজিরৈ। মসিনা ভাকই।
মহুদি করিনা করিনো হায়বা অসি খঙখিদবা; খোক্লেবদি করিগুয়া
চরা অমা য়েকুম য়াওত্রা নত্তগ' য়াওদত্রা অকক্লেবা চরা অ'স য়েং-
হোংবদি য়াওনা ময়িং ময়িংবা অমা ওইনা খোকই। মরমদি

পুডিং অমসুং কেক অপুত্বা য়েরুম য়াওবা ণাস্তনি । অতুব্
 ঐগী ইথোব্ হান্না লাইদোনা খললুবা অসিনা অরাবা ওইহল্লি-
 বনি, মসিনা ঐগী চিঙ্কাকপু য়াস্তা লাইথোকহল্লি । ঐনা চাগ-
 দবা হাওর হাওরবা এনখাংশিং অসিদা ঐনা চিঙ্কাকপু লাই-
 থোহল্লুবা অসিগী পাল্লিদগী ঐবু অশাওবা পোকহল্লিবনি ।
 অসিগুত্বা খুদোংখিবা অসি অরেক্সদি নন্তে মরমসি রাশকপব
 চেংনা চৈঙাকপা অসিনা জুংদা য়ান্না হাওরবা, য়ান্না হেয়া হক-
 চাং করবা অমসুং লেংজবা-তোঙানবা মহাও অমা পীরি ।

:

চল্লি বান্দনা

ঐগী পুল্লি অসি চল্লি লেল্লকপগা লে'য়নন ঐনা হিদাকপু
 য়ানিংদবা অসিস্ত হেনগৎলক্স্মী । ডরন্দদা উকিল ওইরঙৈদা
 মরম খর হকচাং শোত্বা (Debility) অমসুং চিকিৎসাপগী
 লাইনানা নারস্মী । ঐবু ল'টয়েংবা লাকইবা ডাঃ P. j. Mehta
 না ঐবু লা য়েংলস্মী অমসুং ঐ করে মদ্রগী মতু'দা ঐনা
 ভারত্বা বল্লকপা অতু কাওবা হারবা য়াব' করিগুত্বা অনাবা
 অমস্তা নাখিত্রে ।

অতুব্ ঐঙোন্দা অমাংবা য়ৈখৎপগী লাইনা অমা ওইনা
 খোকই অমসুং Jobensburg of তা লৈরিঙৈদা কোক চেল্লস্মী ।
 অমসুং ঐ ইশামক্স হিদাক চারত্বনা হকচাং তিক তিক
 লাওনা লৈরস্মী অমসুং অকবা চিঙ্কাক চাং নাইনা চারস্মী ।

অতুবু ঐ ইথানা ককগং কবা জায়না কোবদি ইয়া রাজি অমলুং করবা মতমদা অসিগুম্বা হিদাকী ময়াইশিং অসিদগী ন'হোকপাং হাযবসি মতম পুন্নকত্তল ঐ ইথন্তা থল্লম্মী।

মতমসিদা, মেনচিঠেরদা “অমুক চ'রা বান্দবা হায়বা স ন'বা” অমগী শেমগৎ-খাগৎপা চেকোঙ অতু পারম্মী। হায়রিবা শেমগৎলিবা গীওইলিংগী মঠৈদি অচিনি মাত্তদি ইংলিসমেনশিং অসি তোয়না অমলুং য়ায়া চ'য় মথোয়নী ডাক্তরগী ফী অসি রামহরী মরমদি মথোয়না জুদিং যোজিবা কাওবা চাচুনতা লৈরম্মী মত্তুদি মথোয়না হায়রিবা কিবম অসি ফহনগে হায়রবদি অমুক চ'রা বান্দবা অসি মথোয়না খাদোকপা ডাই।

মসিনা ঐগী মরমদা হায়তবসু, হায়রিবা মঠৈ অসিনা তত্থাই অমা কাওবা ঐগী কিভমদসু অতুম চংনবা যাই হায়রিবসি ঐনা থঙলম্মী। লুংখিন্দ থকপা চাবগী মথক্তা ঐনা নোংমদা অহল্লক চারম্মী। ঐসু চাবদদি নানথোকহনবা নত্তে, মন-মশিং চরা অমগা অমলুং মরু মরাং যাওদবা চিজাকা জোয়ননা ঐনা হেক উমজবা অহাও-অথুম অপুন্না চ'রম্মী। ঐনা অমুকো পুং তরুক মত্তুগা তরেং তাজিবা কাওবা হোগৎলংদে। মরম অ'সিনা ঐ ইথন্তা থল্লম্মী মত্তুদি ঐসু অমুকো চ'রা বান্দবা অসিমা ককধরবদি ঐভোল্লা কোকচিকপা লৈররোই। মরম অসিনা চাংয়েং অসি পাংখোকপা হোংনরম্মী। জুমিং থরনিদি মসি য়ান্ন রাবা ওচ'রম্মী অতুবু কোকচিকপা অহু মপুংকানা মা'খিরম্মী। মসিনা ঐবু

জারেন অমা পীরম্মী মাদুদি ঐনা দরকার ওহবা চান্দগী কা হেরা চাশিলে।

অতুবু অহোংবা অসিনস্থ মাংবা বৈথৎপবুদি লাগ্না থন্নম্মী। ঐনা kuhneগী চনিংতিংবা (hip-bath) অতু চখংরই। মসিনা ঐবু থরা হুতাইবা পীরম্মী অতুগা মপুংকান লাইকে কপদি ওমখিদে। মরক অসিদা, জন্মনশিংগী মনামাংগী হোতেল অম লৈবা অমস্থঃ ঐগী ইথুতা “জুট্টগী রিটরণ টু নেচর” হায়বা লাই’রক অসিবু পীবিথিবা মরুপ থরবু ঐনা কাউথোক্সম্মী। হায়রিবা লাইবিক অসিদা, ঐনা লৈপাক্সা লাইয়েংবগী মতাংস্থ পারে। লাইবিক ইরিবা হুপা অসিনস্থ উইহে রাটাইলিংবু মোগী চপ চাবা চিঙাক্সি হায়না মত পীরি। অহানবদা ঐনা হৈ ডাক্সা হেতু চাদে, অতুবু ঐনা থদক্সা লৈপাক্সা লাইয়েংবা অসি চংথবদা য়ান্না কান্নবা ফংলম্মী। থুদে অমদা ঐলিংগা লোয়ন্ন থিৎলবা লৈপাক অতু কানতুনা ঐগী পুস্তা য়েৎলম্মী। ঐনা তুহা মতমদা লৈপাক থোখা অসি শিজিইয়ে। মাস অহিংদা নস্তগা অয়ুস্তা অমুক, রাহোবা মতমদা অমুক লোথোকই। মসিনা অনাববু মরু ফংবা লাইকোকই। অতুদগী হোরতুনা ঐনা ইলাদা লাইয়েংবা হোরম্মী অতুগা করিগুখা নিঙম-দবগী ভাব অমতা লৈরমদে। ভারতুদি লাইয়েং অসি চপ য়ুনা থাক্তুনা চংথবা ওয়নদে করিগুখা মরম অমদগী হায়রিবা লাইয়েং অসি চখনবা করিগুখা অহাংবা মতম লৈরমদে। অতুবু হায়গুয়া লৈপাক অমস্থঃ ঐলিংগী লাইয়েংদ চপ মায়না থাৎবা অতুদি অতুম লৈরম্মী। ওসি কাওবদা, লৈপাকী লাইয়েং অসি থর কাওবদি

অটম চথরি । করিগুয়া তানজা লাক্সবদি ঐগা থবক ভোমিরিবিখিৎ
কাওবা মসি শিভিন্নহল্পস্মী ।

ঐগী পুন্নিদা য়ায় জাংখিবা লাইনা অনিথক নাথবনু ঐনা
থালৈ মাদ্দি মীওইবনা মখামক্সা 'হদাক কাম্মা অসি ইকান কাম্মে ।
নিংখিনা শেমখারবা চিঞ্জাক চাটুনা, লৈপাক, উখিংগী লায়য়েংবা
অমন্তু য়মটলৈ কৈরৈনী অখোয়বা কয়্যা শেমদোক্তুনা অনাবা ১০০০গী
মগংলা ২২২দি কহনবা ওমই । করিনু লৈত্রবা অনাবা অমগীদমকনু
ডাক্তরগা হেক্তা তাম্মিরিবা মহাক অতুনা অমন্তু মখল খুদিংগী হিদাক
অমন্তু মনামখিৎ চারিবা মী অতুনা মপুলি ককখংপদা নতুনা হকচাংগী
মীনাই ওইচল্লি অমন্তু মখানা হারকচবগী ভাব অসি মাঙচুনা
মী অমা ওইদে ।

চেকশিনগদবা (Warning)

মত্তম খাংনা ঐগী লৈপাক্সা লাইয়েংবগী চাংয়েংগা লোয়ননা,
চিঞ্জাক্সা চাংয়েংবা অছনু চথহল্পতুনা, অমন্তু মখোয়দা মক্সা
অমুক মরি লৈনবা উৎলবনু, মক্স অসিদা লৈপাক্সা লাইয়েংবগী
ময়মদা করিগুয়া য়েংখিনবা থরগা লোয়ননা চংখবা অসিদা নাটৈ
চানদবা ওইরোই ।

মসি ঐগী য়ায়্যা চেংপা হাখলনি মাদ্দি মহাক্সা খ্জোম পায়বদি
অঙাংগুয়া মমাগী মখোম নতুনা শিভিন্নরোইদবনি । লৈবাক হরাই
(বাদাম) অমন্তু জুংখানা নিংখিনা মুন্নবা উইহে রাইহেগী চিঞ্জাক নতুনা
অটৈ অমতা চারোইদবনি । অজুয়, অমন্তু almond ওবা

খিঃলি খাৰ্ণে অমসুং খিঃলিবু খাঃলপা চিঃলক চাগদবনি । অসি-
গুয়া চিঃলকতা হিংবা খীঃলি অসিনা খিঃলকদা লমঃলো পামলিঃলবা
১ঃল অঃলৈ পুঃলিঃলী হৈখক কয়াঃল লাইনা খিংবা ওমই । ঐগা থবক
তোঃলিঃলিঃলিঃলিঃলী ১ঃল ঐ ইশানা চাঃ লেঃলদগী উয়ে মাঃলুদি চিঃলকী
মতুঃ ইলা খীঃলি অঃল ৭ঃলদি হায়বা ভাঃলতকী প্রমাণ অঃল য়াঃল চুমই ।

অঃলবু, লাইবক থিঃলনা, ভাঃলতদি ঐগী মতু থবদি থবক
ওইয়া পাঃলখোকপদা য়ানিঃলদবা য়াঃলবা থেঃলৈ । থেঃল হায়ঃলিঃলবা
মঃলকসিঃলদা ঐনা সিকাঃলৈ লেঃলগী থবক তোঃলিঃলিঃলদা চিঃলক লঃল
চাঃলনা ঐগী হকচাঃ অসি হঃলদঃলম অমসুং ঐ অঃলিঃলবগী থোঃলগানদা
লৈঃলদঃলী । থোঃলগায়ঃলবা হকচাঃ অসি শঃলোম য়াঃলদনা অঃলদঃলদা
অমুক হয়া লেঃলগঃলদবা হোঃলদঃলদা । কনঃলগুঃলনা, ... (mang
water), কঃল অমনা, ... (mowhra) বাও কনানা almon গী
শঃলোম থঃলবা হায়ঃলদঃলী । হিঃলম অসিঃলদা ঐগী হকচাঃ চাঃ লেঃলদগী
মঃলদদা লাইঃলিক অমা ওইয়া হৈখোক্লে । অঃলবু কঃলিঃলগুঃল অমনা
অনাঃলগী কঃলদঃলগী থাঃলোকপা ওমঃলঃলৈ । ভৈঃলদ্যিঃলিঃলনা চঃলখাঃলদগী
লৌখোঃলকপা কঃলিঃলত। কয়াঃল বিঃলিঃলদনা তাঃলদি মঃলুদি হঃলদঃলগী
অকা-অপুনগ লাইঃলয়েঃলগা নাঃলৈ চানদে । মঃলম অসিঃলদা ঐনা
শঃলোম য়াঃলদনা হিংদুনা লৈনবা অসিঃলদা ঐনা মথোঃলদগী মতেঃ
কঃলদি হায়বা থাঃলদে । চৈনবা য়াঃলদনা শঃলুদগী লেখা চা অমসুং
অঃলবু থকউ হায়বা মথোঃল অঃলদনা শঃলোম য়াঃলদনা ঐবু হিংদনবা
কঃলদ মতেঃ পাঃলবা ওমঃলদগে ?

ঐ অসি রাশক পুঞ্জিবা মরয়া, ঐনা শন শক্কা অমসুং
ইরোই শক্কা চাখিরমদবা রাই। অক্কা ওঠেছনসু রাশক অসিনা
শক্কা পুঞ্জমক খানোকপা অসিগী অর্থ চেলি অক্কা ঐনা রাশক
অসি শকপা কান্দা, পুঞ্জিবা ইমা বন অমসুং ইমা ইরোইগী
মখোম'দ পুঞ্জিবা আগোলৈ, অমসুং ঐনা হিংলিবাগি,
হামেংগী মখোম চাছনা রাশক ওক্কাপদা ঐ ইখামকপু নমখাক
ভোরয়া। ঐনা ইমা হামেংগী মখোম চাবা হোবা মতমদা ঐনা
ভাংনা খঙলে মাহুদি ঐগী রাশকপগী পুকেচেল অক্কা মাঙহলে।

অক্কা রোলট এক্ট (Rowlatt) গী রাইয়োক্তা থবক
পায়খনিংছন। মীখোমছন। লু চংনিংবা ভাব অসিনা ঐবু খুদম চল্পয়া
অমসুং মসিগা লোয়ননা ঐসু হিংলি। মসিগী কল ওঠেনা, ঐগী
পুঞ্জিবা থোকখিবা চংয়েংগী মরয়া অমদি তোকপা তাখি।

আত্মা অসিনা চান্স চাদব' অমসুং থকসু থকুবা মরয়া
কনাগুয়া অমনা চারিবা থকইবা অসিদা অ আনা ক'রসু ভোনদব
লৈতে হারবা মটর অসি ঐনা খঙলে; মাহুদি নহাক্কা মপান্দিগী
মজুদা থমলিবা অক্কা নক্কা ভোইগুহসু কাররিবাগি মনুদগী
মপান্দি কোদোকলিবা অক্কা মসিদা শ'ক্কা থরা লৈ হারবা অসিদা
থোইবা চিংনিঙাই লৈতে। অক্কা জ্ঞান অসি চাং য়েংবাদ লায়রছনা,
ইচম চয়া ঐগী অচেংপা রাশক অসি লাউথোকপদা ঐ ইখানা
পেনথোকচনি মজুদি ঈশ্বরবু কিছন। হিলিবা গীওই অমসুং ঈশ্বরবু
মায়গা মায়গা য়েংনয়গা মী অক্কা রাশল অমসুং রাভাংবু থিংবগুয়া
চিঞাকী চাং অমসুং মগুনবসু থিংই।

অদ্রম ওইনমক ঐগী স্ত্রীনা ঐবু মাইপাকহস্তবা পোং
 অমদা ঐনা পাউ পীষতা নস্তনা মসি লোদনবা য়ান্না খাধিরবা
 চেকশিনহনবা অমা পীগনি। মরম অসিনা, ঐনা হোঁদোকইবা
 স্ত্রী অসিগী মপাজলনা, শঙ্কোম খাদোক্লবা মীনা চাংয়েং অসি
 চখরগজু থবক খুদিংদা কান্নবা কংজবদি, নজ্জগা মখোয়বু য়ান্না
 লোঁশিং লৈরবা মাইবনা লমজিংদ্রবদি হোঁজিক ফাওবদা মকম
 অসিদা চাংয়েংদগী ঐবু উহল্লৈ মজ্জদি চাবা তুমদবগী লাইনা
 লৈরবা অমসুং কমুদা হিপুনা লৈরবা মৌশিং অজ্জগীদি শঙ্কোমগা
 মারবা মঙাল অমসুং নোয়পেলহনবা চিজাক অমস্তা লৈতে।

চিজাক্তা অমুক্তা হেন্না চাংয়েং

রাবন্দা রাইহদা অমসুং থবক্তা ঐহাক ত্রক্ষার্থ্য ওইনিংবগী
 লা'তরুয়ী অমসুং ঐগী মতম অপুয়া অচুম্বগী লানথেনবদা
 কংখোক্তগে হায়না লেপ্তান্ধী অমসুং অখোংবা হায়বা অসিবু
 য়োকথৎতুনা ঐ ইশামক মতিক চাননবা খান্না মরম অসিনা
 চিজাকী মতাংদা অহোংবা পুরকতুনা ইশামক ওাক্সা চংচনবা
 হোংরয়ী। অমুক হন্ন, মমাংটৌদা অহোংবা পুরকখিবা অজ্জনা
 হকলোৱগী ওইরবনু অনোবা চাংয়েং অসিনা ধর্ম্যগী রাবন্দগী
 ধোরকপনি।

চরা হেনবা অমসুং চিজাক্তা অখিংবা পুরকপা অসিনা
 ঐগী পুজিদা হেন্না কান্নবা শরু কজমা পুরকই। পুথম পাম্বগী

রাখিল অসিগা লোয়ননা মীওইবদা লৈবা অপাছা হায়বা অসিগা
হিঃমল্লরী। মরমসিনা মসি ঐঙোন্দম্ খোক্রিবনি। ঐনা অপাছা
অমসুং মহাওবুসু খিনবা হোংনবদা ঐনা খুদোংখিবা করা
খেনর'ক্। অমসুং ঐনা মসি ঐগী ইশাদা তশেংনা লৈয়ে হায়না
দাবী তোবা ডম্মোই। ঐ ইশামক য়ায়া চাবা মী অমনি হায়না
লৌক্। মরুপশিংনা ঐগী ঙাক্ চংপা অসিবু খাজনা থরবা
অহু ঐঙোন্দা মতুগী মঙাল য়োনা উবা ওংদে। ঐনা ঙাক-
তুনা চংলিবা অহু কাওবা ঙাকপা ওমদনা চংলবদি ঐনা শাদগী
হেয়' তোহুরগনি অমসুং ঐগী লাইবক অসি মমাংঙেদগী হোনা
লৈবা তারগান। অহুম ওইবমক ঐগী খুদোংখিবা লাকইবা
অপুখা ঐনা নিখিনি। জু নতাবা মরুয়া ঐনা মসিদগী নানখোক্তব।
করা হোংরম্মী। ঐনা মতম শাংনা হোংনজরকপা অসিদা হক-
চাংদা অকা অপুনবা পীদবা অমসুং মসিগা লোয়ননা ঐগী থবক
মচা মচাদা পাংখোকপা ওমগীদমক্তা হরা হরা খাগৎলি।

ঐগী অখোংবা অসি থঙলকপা অমসুং ইধা খাজনা ঐগী
মরুবা মরুপশিংনা লোয়নরকপনা, ঐনা হৈ ঙাক্ চিহ্নাক ওইবা
চারে নক্তগা একাধলী জুমিত্তা ত্রত ভৌই অমসুং জনষ্টমী (ইপোক
জুমিৎ) অসিগা মায়বা অশেংবা জুমিৎ করাসু ঙাকই। ঐনা
হৈনা হায় হৌই অদুবু অখিংবগী (রারকপগী) মতাদা থরুফর-
বদি তৈ-রাগী চিহ্নাক। অনসুং মরু মবাংগী চিহ্নাক। অনি অসিগী
মরমদা য়ায়া হেয়' খনবা কংদে। অহানবগী মহাও অসিগা
অকোংবগী অসিগা চপ মায়না মইও লৈ হায়বসিনু কংলমই।

অহুগা অমুকা হেরুতু, ঐখোরনা মসিগা হৈনবসু খেংনরমই । মরম
অসিনা, ঐনা চরা হেনবা অসি য়ান্না হেরা দরকার ওই, নোংমদা
চরা নাংমতা চাহনা, অহুগীতু মথক্তা, ঐনা লাইনিংবা নক্তগা
মাহুগা মারবা ছুমিং লৈরবসু চরা হেনরবা হরাওনা দিভিঠৈ
(মাঙহলে) !

ঐহু হৌজিক্তি মসিসু খঙলে, মাহুদি, হকচাং অসি য়ান্না
ময়েংতানা চিংখোকজ্বা মরয়্যা চিঙ্গাকশিং অসিনা ঐবু য়ান্না
হাওহন্ন অমসুং অরাম্বা অসি অমসু অমসু হেনগৎলম্মো ।
মসিসু ঐঙোল্লা থুক লাউনা ডানখোরকুম্মী মাহুদি, চরা হেনবা
অসিসু হারকপগুম্মা খাঙবা কন্নবগী শক্তি লৈরবা থুংলাই অমা
ওইনা লেত্বা য়াই ঐনা অকে নবদা পুরকদোরিবা অঠৈ অঠৈ
চাংয়েংপিং অস হাররিবা খঙবা হারব ব অচুয়া অসিদগী ওত্ত-
রকপনি । ঐনা ঐগী হকচাং অ'স তব্বিহুনা চাউখংহনবা পামই,
অচুব ঐগী হৌজক ওই'রবা য়রুওইবা থবক হারবসি অকনবা
হারকপা অমসুং পুক জয় তোবানি ঐনা চিঞ্জাক অসি অমা
নক্তগা অহা হেঙকা থল্লি, তোবতদি চাং য়ামননবা য়ান্না চেকশিল্লি ।
অত্তব অহাওবা হারবা অসি ঐঙোল্ল হারবগী লৈরকুম্ম তোবমই ।
ঐনা থবক অমা নক্তগা অমা পারখৎপা মরয়্যা, অকোনবা থবক
আসনগীদি অহানবগী থবক অসিনা হেরা তেকৎপা অমসুং হেরা
হাওবা পীরি ।

চাংয়েং করা পাংখোকপনা ঐগী লোরনবা করাসু লৈরম্মী,
হের্ম'ন কলেনবারা মখোরগী মকোরি । থা আফ্রিকানী সত্যগ্রহণী

উত্তিহাসতা মরুপ অসিগী মরমদা থয়া ইথে। মরম
 অসিনা হায়রিবা মরম অহুমজদা অমুক হরা লাহোক্রোই।
 অহুবু মিঃ কালেনবাক অসিদি ঐনা চরা হেল্লিউদা থঙদে নত্ৰগী
 চিক্রাক হোংবা মতমদা থঙদে ঐগতা লোরননা লৈ। সত্যগ্রহণী
 অয়োবী থাক য়োরকপা মতমদা ঐনা কালেনবাকগী মম্বমদা লৈরম্মী।
 ঐখোয়না চিক্রাক খোংদগী মরমদা থল্লরম্মী অমম্বুং লিরবা অসিদগী
 অনোবা অসিদা হেরা জ্বংডাইবা পোক্ৰম্মী। মতম অহুদা মসিগী
 মওংদা মহোশা (nature) গী রারৌ শাবা অসি পুম্নিল
 নিল্লম্মী। মসি মতিক চাদবা নন্তে হায়না ঐনা মঙোন্দা পল্লম্মী
 কনাগুম্বা অমনা মাগী লৈ (পুক) পেন্ননবা চারোইদবনি অহুবু
 হকচাং অসি থম্বা ওল্লবা চাগদবনি। ইল্লি থুদিংনা হকচাং অসিবু
 শোগৎলবা, হকচাংগী মতেংনা অআবু য়োকথৎলবা মতমদা মসিগী
 মহাও অসি অহুম মাঙখি অমম্বুং প্রকৃ'ডনা তোহল্লিংইবা অহু
 মহোশানা মথন্তুনা থবক অহু ভোজরকই। চাংয়েংখংগী করিগুম্বা
 মলীংদি পিকমল্লি অহুগা মহোশা লাইরেখীগী বীনাগী মখোল
 অসিগা চপচানবা ভ্যাগ ভোদবা মলীংদি চাউমল্লি। ঐখোয়গী
 ভ্যাগ অসি য়াল্লা পিকমনখিবা মরম্মা মহোশা লাইরেখীগী বীনাগী
 মখোলগা চাম্লনবা ওমদে)। অহুবু লাইবক খিবিদি হায়রিবা ইচেন
 অসিদি ওল্লতেনবা জ়েচেন্দা চেল্লি। খিথবা হকচাং অমম্বুং মাগী
 মপুল্লি অয়াংবা মিনিট থরদং হেরা হেনগৎহল্লবা হোৎনবগী
 লৈতেংবদা অমুক য়ামথুবা মীতইবা ঐখোয়গী পুল্লি অসি
 খাদোকপা ওমজি মাজুগী, কলদি ঐখোয়না পুল্লিং অমম্বুং হকচাং

অপুখা ঐ ইশামক' হাৎচরে। লিরবা লায়না অমা কোকুবা
হোৎনবদা, ঐখোয়ন অনৌ অনোবা লায়না করা পোকহলি।
ইল্লিগী ছুংঙাইনবা হোৎনবদা, ঐখোয়গী ছুংঙাইনবা শক্তি কাওবা
মাঙশিল্লকই। পুন্নমক অসি ঐখোয়গী যিংন উন উন হোখিবনি
অছবু মসিবু উনবা অসিদগী হেনবা মনিং তাংবা কনাসু লৈতে।

থুম অমসুং হুয়াই মাত্ৰা চিহ্নক

জেন্দা তাবগী অহানবা লোশিংদি শোক ১৯০৪ দনি। ঐনা
উন্নয়ী মদুদি বোন্দি অমনা গাকুদবা নিয়মশিংদি ব্রহ্মচারী অমনা
মখানা মানা গাকচবা মখানা মারকচবা self restraint) গী
নিয়ম মরাম অহুনি। থুম ওইনা, হুমিং তান্তিটেন্দা হুমিচাংগী
চাক্লেন (last meal) অহু চানরিবা অসি নিয়ম অমগী মখাদা
চৎননবা হোৎনবা অসিনি। বোন্দি তারবা ভারত মচাসু নল্লগা
আফ্রিকা মচাসু চা নল্লগা কোকি পিথকুমদে। মখোয়না অপুখা
লৈরবদি অখোংবা চিহ্নাক্তা থুম থাকপা রাই। অছবু করিলু
লৈত্রবা ইল্লি পেননবা করিগুখা অমস্তা তোরোইদবনি। জেলগী
মেডিকেল ওফিসারদা য়েনখাংদা থাকুদবা মকুপ মরাম (curry
powder) নিবা মতমদা অমসুং য়েনখাং খোংলিঙেদা থাকুদা
থুম পীনবা হায়জবা মত্তমদা মহাক্সা হায়খি ; “নখোয়না নখোয়গী
লৈ (পুক) পেরবা মকুম অসিদা লৈবা নস্তে। হকচাংগী
মরমদগী য়েংবা তারবদি, মসলা (curry powder) দরকার

লৈতে অমন্তুং এনশাং থোংলিঙদা নজগা থোংবা লোইববা
মজুদা ধুম থাকপগী থেব্বা লৈতে "

অরোইবদা, অনিংবশিং অসি স্বান্না স্বান্না ওইববনু থরা
শেমদোকই অতুব্ব অনিসিমক হারকচবগী কারবা নিয়মনি। নমজুনা
মপান্দগী চংহলবা নিয়মশিং অসি করিগুয়া হাইপাক্তে অতুব্ব
মথোয় অসি ইলান। স্বান্না চংহলবা মতমদা, মসিগী হারনিঙাই
লৈতনা কারববা মইহে কংবা ওমই। মরম অসিনা খুমক্তা
জেন্দগী হেক খাদোকপগা হারনিবা নিয়ম অনি অসি ইথলু
পুজরে। ঐনা চা অসি হেক ওম্বমথে খাদোক্তে অমন্তুং ঐনী
জুমিদাংগী চরা অতু জুমিঙ ভাজিঙদা হেক ওম্বমথে হোংনজুনা
চাবা লোইয়ে হারনিবা অনিসিমক ইবদা করিগুয়া থোশিন
অমন্তু। দরকার ওইদে।

অতুম ওইনমক চহি তরা চুপ্পা খুগাইবা ওমজবা মতমদগী
ধুম হৈনবা অসি মমজুনা খাদোকচনবগী খোদোক অমা জাক্ত।
মগীদমক্তা ধুম অসি কারজবা চিঞ্জাকি হারবা মনামশিংদা নৈন-
জুনা ইবা লাইয়িকশিং পাখি, মজদি মসিগী ওল্লভৈবদা ধুম
খাদোকপা অসিনা হেজা কৈ। ধুম স্বাওদবা চিঞ্জাকি কারহনবিবা
জাক্তচাৰি অমনা মশা কনা লেনবা উবদগী ঐনা তশেংনা স্বাথল্ল
কংবা ওমই। ঐনা পাক্তনা খঙলে মজদি হকচাশোনবা মীন
হরাই খাদোকদবনি। ঐনা হরাইশিংবু স্বান্না পামই।

হৌজিকসু নৌনা মানিংলক্তবা অসিনবু হেরা করে। ঐনা হুনোকখিবা পোং, মতম মাঙখিবা, ঐ থোইনা কলকউজে অমসুং ইল্লিখিং অসি হারদগী হেরা করা রারকচরে। চাংয়েং অসিনা ইশানা রারকচরগী অপাখা অহুবু ময়াই কাহল্লো অমসুং মতম রান্না খাংনা ঐনা ভারতা হরুক্তিবা কাওবা হাররিবা পোংখিং অসি শোক্তে। ঐনা লগুন্দা শোক ১৯১৪দা লৈরিঙেদা হাররিবা পোং অনি অসি অমসুং চাখি।

চিঞ্জাক্তা থুম যাওদবা অমসুং হরাই চাদবা চাংয়েং অসি ঐগা খবক ভোমিররিবা মীয়ামগী মরুতগী অনিৎকো আফ্রিক দা লৈরিঙেদা চাং য়েংলে। অমসুং রান্না কারবা কংখি। হিদাকী ওইনা য়েংলুরবসু, চিঞ্জাক্তা থুম হাওবা অমসুং হরাই রাউদবা অসিগী মতাদা মত অনি লৈ অহুবু লমৎকো ওইনা (morally ইশানা লোজদবা অসি য়ারিবমথে আত্মগীদি কাঠৈ। মশানা রারকচরিবা মীনা চাবা চিঞ্জাক্তা ইল্লি হুংঙাইনবা চারিবা মীনা, মখোরগী পুলিই আদর্শ খেলবগুয়া খেঠৈ। ব্রহ্মাচর্য চংলিবা মীনা ইল্লি পেল্লনবা অহাওবা পোং খিবা মশাগী পম্বুংকম য়োবা ওমদনা য়ারিখিবা লৈরি।

অশানা কান্নকচরগী মন্বমদা

খফোয়া খাগী ওইবা খাজং-লম৫৫পু ময়াই কাহল্লি হারবসি রাট, চম্ভাভাইগী মকমদগী খেন্নকপনি। মশামখিংগী মরমদা ইবা লাইনিকখিংনা রাখল অসিবু অমুক হেরা মপাজল কলহলৈ।

অহুৰ্ ঐনা ব্ৰহ্মচৰ্য্য চেননবা ব্ৰাহ্মক অসি লোভিবা কাওবদি
 ঐনা শঙ্কোম খাদোকগে হায়বা ভাব লৈয়মদে । হকচাং যোন্ধ-
 নবগীদমক্তা শঙ্কোম কান্দে হায়বা অসি ঐন কু'নদগী খঙলম্মী ।
 অহুৰ্ মসি খাদোকপা অসি অরায়বা নন্তে । ইশানা বারকচৰণী
 পামজবনা শঙ্কোম খাদোকপদগী দরকার অসি ঐঙেন্দা অমুম
 অমুম হেনগংলকপনা, যণ অমুমঃ ইরোই লোঠিবিবিশনা জীববু
 ধিনা নৈবগী বরী শন্দোন্ধা ইবা কয়ামু কলকতাদগী কংটে ।
 মসিদগী ঐঙেন্দা অঙকপা প্ৰভাব (কল) অমা পীয়ে । ঐনা মসি মি:
 কলেনবাকগা খলবদা মানা হায়খি :—ঐখোয়না ইতন্তননা শঙ্কোম্মা
 হকচাদা মাঙননবা ভোবা অসিগী ময়মদা বারী শারে । অহু
 ওইবদি ঐখোয়না শঙ্কোম করিগী খাদোকব্রিবনে? মসি তশেংনা
 দরকার লৈজব্ৰা “ঐনা তশেংনা পামজবনা ম'তাক (sugge-
 stion) অহুনা ঐসি তশেংনা ঙকহলম্মী অমুমঃ খুদক্তা শঙ্কোম
 খাদোকবা লেপম্মী । মসি শোক ১৯১২দা খোকখিবা তোলটোই
 ক রমদনি ।

মসি যাদবা অসিনা ঐবু পেলহনবদি নন্তে । মসিগী
 মতু'দা ঐনা হৈত চাত্ৰনা লেনগে থলৈ অহুম্ম খুইদগী হোংবা
 হৈ ভাস্তনা চাগদবনি । ঐখোয়গী পুজি অসি খুইদগী লাইববা
 মী অমগী পুজিগা মান্নবা লেননব লেপলমই ।

হৈ চিজাক অসি যান্না খুদে'ম্ম চারে । খো ব হায়বা অমা
 নুকায়াও যাওজে । অতেকপা লৈবাক হরাই, লফোই, খা'ডুপ.
 চম্পা, চোরকোন খাউ অসিনা ঐগী মহোশাঙবা চিজাক অম্ম
 ওইয়ে ।

চ'হি মঙা ঐখোয়ন তৈ গাক্ত' চাহুনা লেল্লকপগী মজুংদা, ঐনা করিগুয়া চোকখবা অমত্তা য়াওদে নজুগা ঐনা করিগুয়া লয়না অমত্তা পোল্লমদে। অতুগা অমুকস্ত হর হায়'র'বা মতম আস-মক্তদা হকচা দা নোম্মা শক্তি অহ হেরা লৈর'ম', অশুকী মতিক লৈথে, মাতুদি ঐনা নোংমদা মাইল ৫৫ খোংনা চংলি অমসুং মাইল ৪০ অসিদি ঐনা নোংমদা খোঙন চংপগী অচম্বা চাংনি। মসি ঐগী অচেংপা মতনি মাতুদি মসিগী চাংয়েং অসিনা ঐভোন্দা আত্মাগী জ্ঞানগী লোশি পোর'ম্মা। ম'স মতম পুথুদা অরাবা কোং-দোক্কনবগী খবক অমসু ওইরে মতুদি ঐন হৈদা চাহুনা চিজাক ওটনা লেল্লকপা অ'সি খরমথে শেমদোকপা তারে, ঐনা রাজনি'তগী অহানবা খবকশিং অতুদগী বাউ-খংলমলবদি, ঐগী পুন্সিগী অসিগুয়া খবক ফাওবদা অমসুং ঐগী হকচাং অসিদা করিগুয়া খুদোংখিবা লাক্সবা ফাওবদা, মসিদগী আত্মাগী কারবা অহ পুথোক্কমলগা ঐনা মসিদা অমুক্কা হেরা চংখিনবা তাই। আত্মাগী বিদ্যা য়াওদবা ডাক্তরশিং অমসুং বৈদ্যশিং অ'সি ঐভোন্দ'দি অখিংবা অমা ওইরক্তি।

মকম অসিদা ঐনা ব্রহ্মচর্য্য চংখিংলিবা মীওইলি'দা অহোবা চেকশিন্ননবা বা অমা হায়রি। ব্রহ্মচর্য্য অমসুং চিজাক্সা য়ান্না নক্সবা মরি অমা ঐনা খঙলবসু, পুন্সিংনা মকোক ওইবা পোংনি হায়বা ঐনা খঙই। করিগুয়া জ্ঞান তানা তানা খেংলরোই হায়বা পুন্সিদি চরা কনা হেন্দুনসু খেংবা য়ারয়োই। চিজাক হোংদোক্কুনসু মসিদা করিগুয়া ফল অমত্তা পীবা ওম্মোই। পুন্সিগী অপাং অসিদি অকনবা পরীক্ষা লোহুনা হায়বদি টেশানা পরীক্ষা ভোজদনা, ঐখর

অমসুং মাগী খোজান নন্তনা মরু ফংনা মুখংপা ওমোই। পুক্রিং অমসুং হকচাংগী মরুতা য়ায়া নক্রবা মরি লৈ; তোংশা পাম্ববা পুক্রিং (Carnal) অসিন অহাওবা অমসুং অকে-অমোতা মিহোই। হায়রিবা মওং অসিদগী লৈখোকনব চিঞ্জাক থিংবা অমসুং চরা হেনবা দবকারনি। ময়াই কারবা পুক্রিং অসিনা ইন্দ্রিবু থিংবগী মহন্তা মীনাইতুম ওইরকই, অমসুং মরম অসিনা, হকচাং অসিনা অশেংবা অমসুং খজিক্তা কাওবা ময়াই কাবা পোক্তবা চিঞ্জাক চাবা অমসুং মরক মরুতা চরা হেনবা দরকার ওই।

মরম অসিনা চিঞ্জাক্তা চেকশিল্লুবগী অমসুং চরা হেনবদগী জ্ঞান ফংনবা হোৎনরবশিং অতুদি জারদা লৈজবা পুন্নমক খাদোকপা-গুমা ফন্তব' থবক্ত' য়োনা ফংলুয়গা ওইরকপা অতুগুমা ওই। ইশান ব'রকচবা, চিঞ্জাক্তা চেকশিনবা, অমসুং চরা হেনবা অসিনা য়ায়া তেংবাংই হায়সি ঐগী চাংয়েং করাদগী থঙলে। মথোয়শিং অসিগী মতেং য়াওদনা পুক্রি গী অপাংসি মরু ফংনা মুখংপা ওমদে।

চরা হেনবা

খজোম অমসুং মরু মরাংশিং হেক খাদোকপা মত্তমসিদা, অমসুং হৈ-চিঞ্জাক ওইনা চাবা মত্তমসিদা, মরলনাই বারকচবা অসিনা উপায় ওইরদনা চরা হেনবা হোরম্মা। মসিদা মিঃ কলেনবাফসু য়াংশিল্লম্মা। ঐনা চরা হেনবা অসি হুয়া হুয়া চথরম্মা। অতুবু অশেংবা হকচাংগীদমক্তনি। চরা হেনবা অসি ইশা-বারকপগীদমক দরকার ওই হায়বা অসি ঐগী মরুপ অমদগী তুল্লম্মা।

বৈষ্ণব শাঠগদা পোকপা মরয়া। অমদি রাশক যান্না চেৎচবা
ময়গী মচা অমা ওইবা মরয়া, ভারতা ঐনা লৈরিঙৈদা
একাদশী অমদি অসিগুয়া অতৈ ব্রত চুমিত্তহু চাক চারমদে
অতুব অম্ম তোবা অসিদা, ঐনা ইমগী মর্তো তল্লম্মী অমম্ম
অহল-লম্মন পেন্নবা হোৎমরম্মী।

চরা হেনবগী মতম অহুমত্তদা ঐনা খঙখিদে, নহুগা
খাজবহু পোকমদে। অতুব ঐনা মমি পনখিবা মরুপ অসিনা
য়ান্না কান্নবগা লোয়ননা চরা হেনবসিদা অমম্ম ব্রহ্মচর্য্য ওইবগী
রাশক যারতুনা ঐনা মগী খুদম লোতুনা একাদশী ব্রত তোবম্মী।

নিয়ম অমা ওইনা হিন্দুশিংনা একাদশী অমম্ম অতৈ চরা
হেনবদা মখোয় মশানা শঙ্কোম অমম্ম হৈ চারম্মী। অতুব
অসিগুয়া চরা মহেল অসিদি ঐদি হুমিৎ খুদিং চরা হেল্লি।
ঐনা ঈশিংদা খল্লগা চরা পুমহেন হেনবা হোরম্মী।

ঐগীদমত্তদি, অহুম ওইনমক, পুক্রিং অমম্ম হকচাং অসি
চরা হেনবা অসিনা যান্না কান্নহল্লিবা অসি তশেংনা খঙলবনি।
অতুব চরা হেনবা অমম্ম অসিগুয়া নিয়ম অসিনা ঐঙোন্দা
কান্নববা অসিগুয়া অতৈ অতে প্লা মীদম্ম কান্নগনি হায়বা তঙাই-
কদনা মশানা তাকম খোকপদি ওইদবা যাই।

ইশা অসি বাকুরে হায়বা আশা লৈরবদি, চরা হেনবনা
লাগী শাজে, রাখল হম্ববা উমহল্লি, ঐগী মরুপ খরদি শাগী
রাখল, লৈ অমম্ম চরা হেনবগী কল ওইনা লৈগী (পুকী)
অপাখা অহু খুনবা হোৎনৈ। হায়বদি অতপা লৈতন ইশাবু

ମଂସାରଦା ଲୈରିବା ନାମଜ ଡୋବା, ଅଧାଓବା, ଅକିବା ଅମନ୍ତୁ
 ମିର୍ତ୍ତୋବା ପୁରୁଷକ ଅସିଗୀ ହୋରକକମଦି ମଧାବୁ ହାରକବଦଗୀନି ହାୟବା
 ଅଚୁରା ଖୋଦୋକପୁ ମଧୋୟନା ଧୱନେ । ଐସୋୟଗୀ ପୁକ୍ତିଂ ଅସି ଧୱଜି
 ଧାଂହୁନା ଧମଜବା, ଐସୋୟନା ମିକ୍ତିବା ଅଞ୍ଜାଦଗୀ ହେନନା ଚନ୍ଦ୍ରବା ଲିଚେ
 ଅମୁକ ନକ୍ତଗା ଜ୍ଞମିଂ ଧୱିଂ ଚଂଜବଦି କରନ୍ଧା ମଧନଗୀ ପାପ ଅମା
 କ୍ତାନ ତାନା ନକ୍ତଗା ତାନନା ଜଂଜରବଗେ ? କନାନା ପାପ ଚେନ୍ଦୁନନ୍ତ
 ନକ୍ତଗା ତମଧିବା ଓଇହନନ୍ତ, ଐସୋୟନା ତୋଧିବା ଧବକୀ ମହୈଗୀ ମରମଦା
 ଐସୋୟନା କରମନା ଧନବା ଉଗମମପେ ?

ଅଦ୍ରବୁ ନଧୋୟନା ଧୱା ରାହି ; ହାୟରିବା ଅର୍ଥ ଅସିନା କନାନା ଅଚୁରା
 ବ୍ରହ୍ମାର୍ଥ୍ୟା ଓହିଧିବା ଯାଓରବପେ ? ମୀ ଅପୁରା ଅସି ଅଚୁରା ବ୍ରହ୍ମାର୍ଥ୍ୟା
 ଡାକ୍ତା ଓରବଦି ମୀଓହିବା ଜାତି ଅସି ହିଂସିଗତ୍ରା ଅମନ୍ତୁ ତାହିବଂ
 ଅପୁରା ଯାଓ-ତାକତ୍ରଗନି ।

ଐସୋୟନା ଧନ୍ୟଗୀ ଓହିବା ରାହଂ ଅସି ଧନ୍ୟୋକଧିସି ଅମନ୍ତୁ
 ଧନ୍ୟ ବଦବା ଯତାଂ ଧନମସି । ଐଗୀ ପୁକ୍ତିଂନଦି ରାହଂ ଅସିନା ଐସୋୟଗୀ
 ଅଧୋନବ ଅମନ୍ତୁ ଐସୋୟଗୀ ମିକିଧି ଅସିବୁ କୋଂଦେ କ୍ତି । ଐସୋୟନା
 ବ୍ରହ୍ମାର୍ଥ୍ୟା ଡାକ୍ତାନ୍ଦବା ଅକନବା ପାଞ୍ଜଲ କାଓବା ଲୈଜଦେ ଅମନ୍ତୁ
 ମରମ ଅସିନା ଐସୋୟଗୀ ହିସୋଦଗୀ ଲୈସୋକ୍ରବା ଉପାହି କରା ଧିହୁନା
 ନାହୋକ୍ରବା ହୋଂନରି । ଅଚୁରା ବ୍ରହ୍ମାର୍ଥ୍ୟାଗୀ ଜାତି ଅଦ୍ରବି ଯାଓବା
 ଲୈରୋହି ଅଦ୍ରବୁ ମଧୋୟ ଅସି ହେକ ହାୟବଗା କଂବା ଓହିରବଦି,
 ବ୍ରହ୍ମାର୍ଥ୍ୟାଗୀ କର ଅର୍ଥ ଲୈଗମୋରିବନୋ ? ଧବକ ନୋମବା କମ୍ପବା ଧିନ୍ନୀ
 ଲିଧିଂ ଲିଧିଂନା ପୂର୍ବିବିଗୀ ଲୈବାକ ମନ୍ତୁନା ମନ୍ତୁମୁକ୍ତା ଧିନବଗୀ-
 ଦମକ୍ତା ଲୁନା ଲୁନା ତୋଧିବା ତ ହି, ଅମନ୍ତୁ ମୈସଂଦା, ମଧୋୟନ ୧

অত্র খরচ তোখোকই। জুপ সুপী তিরবা লোইরগা, ঐখোয় ইপানা অরাবা কিবম অমা উজব কংই।

মখংগী অয়ুক্ত ঐখোয়না জ্ঞান মাওব মখে চোকথবা কংই, অমসুং পুফ্রিনা মখো তোবা তল্লকই। অত্রঙ্গীদি ঐখোয়না তোবা যাবা শিংলিগী হিদাক অপুখা শিজিরছনা কতুবা লাইনা (চোকথবা) অসি কোরুবা হোৎন, অমসুং সুঙাইবদা মাওথুবা শক্তি অসি হপজিলহন্নব হোৎনবদা ডাকুরগী মকাদা চংজৈ। নোংমা হোখিবনা চাহ কাঞ্জিলকই, মমৈদা ঐখোয়দা অহল ওইবা হারবসু লাকই অমসুং পুরুং অমসুং হকচং অসি উনশাতনা কুপপগী সুঙাইতবা মও ওইরকই।

অশেংবা ব্রহ্মচর্য্য

অত্রবু মহোশা লাটেরেঙ্গীগী নিরুমাঙ্গ মসিগা ওননবনি। অহল ওইরকপগী মতিক রাখলসু হোংলককম থোকই। ঐখোয়না কুইনা হিংলিবা মতিক ঐখোয়না তুংশিল্লকিবা লোশিংগী মইহে ময়াম অসি ঐখোয়গী মরুপশিংদা য়েছে'কদবনি। তশেংবা ব্রহ্মচর্য্য চংলবা মৌ অমদদি মসিগী কিবম অসি ওইখোকই। মখোয়না শিবগী কিবা লৈতে শিরমদাইদসু ঈশ্বরবু কাউদে। নত্রগা মখোয়না কাননদ্রবা ব্রাকতা হৈনদে। মখোয়না অশিববু মতম্বাক্তা কোল-ছনা নোকা নোকা শি, অমসুং অরোইবা মিৎকুপকো য়ায়েল অপুখা ওাইছনা লৈ। মখোয় অত্র অচুখা জুপা অমসুং সুপীনি মখোয়গী হকচংবু য়োকছুনা হুগিবা মখোয় তত্বতবু তুখা ব্রহ্মচর্য্য হায়না কোব. য়াট।

ভোণোকথু বদি, ঐথোয়না করিয়া ইকচাং কগদগে ? মসিদা খাইনা চিবনিঙাই লৈত্রে মছদি তুথেনা অশেংব ব্রহ্মচর্য্য হুপা অমন্তু হুপীনা ও কত্রবদ ক'রগুয়া মশা কবা ওইথোক্তে ।

ব্রহ্মব্যবু ঐথোয়না করি খেনবগে ? ঐথোয়না মসিবু খঙহল্লি বদি হুপা অমন্তু হুপীনা অমগা অমগা হুঙাই-
মিরবা অসিদগী খাদোকপা ডাবনি । হায়বদি, অমগা অমগা
কতবা রাখলগা (ইন্দ্রি হুঙাইনবগীদমস্তা) শোরুরোটদবনি ।
মথোয়না মসিগী মরমদ' মংদা ফাওবা খল্লোইদবনি । মথোয়গী
মিংয়েংপিং অতন্তু অপাষ' রাখ'দগী মিং তথা তাই । ঈশ্বরনা
পীরকবা অরোনবা পাক্সল অসি ইশানা-রারকচুতনা নিংখিনা
য়োক্তনা খমগদবনি ; অমন্তু ইকচাংগীদমস্তা নস্তনা করিগুয়া
শক্তি অমন্তু খোনা ওতেনা অমরোমদা ওস্থোকদবনি, অদুগা পু'ক্তং
অমন্তু থরাইগী শক্তিদা ওনশিংগদবনি ?

ইন্দ্রি হুঙাইনবগী মায়া (Coils)

অত্রবু ঐথোয়গী অরোইবদা তশে'না ঐথোয়না উরিবা
দৃশ্যদি করিনো ? হুপ অমন্তু হুপী, অচাং অমন্তু অহল খাক্তনা,
ইন্দ্রি হুঙাইনবগী লাংদা থুরি । অপাষনা মিৎ তাংহল্লচন,
মথোয়না অচুম অরানগী রাখল গোবা ওমদে । মসিগী শিবা ঘাবা
শাউমদা অঙা'বদোনা চেলুতনা হুপামচা অমন্তু হুপীমচাশিংনা
হিরম অসিদা বৈনবা উরে ঐশ্বর অসিগুয়া চপ মারবা শাউমগী
মখাদা চেলুম্মী অসি নংলমজ্রবদি হুঙাইনম্মোইদবনি । মিকুপ
হুঙাইনবগীদমস্তা ঐথোয়না যো'না থল্লবা জীবনি শক্তিগী পু'কে

স্নানক হায়বা ভাব অমা লোয়নজবদি চরা হেনবা অসি স্নান
তথিরকই। ভাগবদ গীতায় অনিষ্টবা খণ্ডন কবিতা অসি
মতাং অসিমা পনবা মণ্ডিক চাদে।

মরমদি ইন্দ্রিংশিং চরা হেনবা মূলা অগী
মপান্দোদদি, ইন্দ্রনা মিহোবা পোংশিং অহুদি মাতি
অহু মহাক্সা খাইদগী য়াংব অহু উয়গা
জুংদা পান্ধা অহু খানোজুনা,
অপান্ধা (খোরাংবা) অহু কাওবা মাতি।

মরম অনিষ্টা, চরা হেনবা অমসুং অসগুয়া নিয়মশিং অসি
স্নানকচবগী পহুংকম য়োনব উপাই অমনি অহুবু মসিমা অমসুদি
নকে, ইকচাংনা চরা হেনবা অসি পুন্নিংনা চরা হেনবাগা লোয়-
নজবদি, নমথাক ভোবা অমসুং খুদোংখিবা ওইয়কই।

কুনশুবা অধ্যায় সী-পা তিন্নবা

অরাপা অসি ইকচাং কনবগী মরিনি, মখোই অসি স্নান
মরকার ওই; অহুবু অউ পুন্নমজগী দধকার ওইয়িবা অমদি,
অক্ষয়্য ঙাকপা অসিনি। অহম ওইনসু. অখোংবা জুংনিং, অখোংবা
জুশিং অমসুং অহাওবা চিঞাক অসিমা ইকচাং কনবগী মচাক
ওইয়ি। অহুবু ঐখোয়না ইকচাং কগদবা মচাক অগুবা থয়চ

মঠে মঠেদগী মণি মুক্তা খুঁজা অমতমক কংই। অহু ওইরবদি ব্রহ্মচার্য্যগী মণিং লাকঙমদনা মমল যামলবা মণিমুক্তা কংনবা হোংনবদা কয়া যাত্বা খুংশুমন চংবা তারিবনো? ব্রহ্মচার্য্য চংপনা পৃথিবী মাংনবা তোরবদি যাত্বগী ঐখোয়না করিগী জুংনাংঙুগদগে? ঐখোয়না তুংগী খোরকনবগী মরমদা অশুক যাত্বা জুংনাংবা পোক্তিবা অসিবু ঐখোয়বু ঈশ্বররা? পৃথিবীসিবু শেম্মীবা মহাক্সা পৃথিবী অসিবু ও'কপা অসি মাগী মখোনি। অতোপ্পা মৌনা ব্রহ্মচার্য্য চংপা। নত্রগা চত্ত্রা হায়না হ'বা অমশুং থিজিনবা অসি ঐখোয়গী ইথো ইওই ওইদে। ঐখোয়না ললোনবা, নত্রগা উকিল নত্রগা ডাক্তর ওইরবা মতমদা মৌ অপুত্বা ঐখোয়শুমনা তোরবদি পৃথিবী অসি করি খোকদগে হায়ছনা মখোয়না থল্লম-গদ্রা? মমৈখংদা, অচুত্বা ব্রহ্মচার্য্যগী মৌ অমনা স্বাহং অসিগী পাওখুম মশানা পুথোকপা ওমগনি।

করন্না ব্রহ্মচার্য্য পালন তোঁগদগে?

অহুবু তাইবংগী মায়ানা থুমহংলবা মৌশিং অসিনা ব্রহ্মচার্য্য অসিবু করন্না পা'থোকপা ওমগদগে? অঙাং লৈরবা মখোয়না করি তোঁগদগে? অমশুং অপাত্বনা থুমহংলবা মৌশিং অসিনা করি তোঁবা ওমগদগে? খুদোংখোবা পুন্নমক অসিগী লাইখোকুঙাই অপুত্বা হায়না পীত্রে; ঐখোয়না কিদম ঐখোয়গী ইমাংদা লেপুনা থমগদবনি, অমশুং মসিগী মনাক্সা নকশিন্নবা ঐখোয়না হেক ওমমথে হোংনগদবনি।

অপিকপা অঙাংবু অহোবা ময়েকশিং ভবিরকপা মত্তমনা
 মথোয়না হেক উম্মমঠৈ অমুক হননা খঙবা উমনবা হোংনৈ ।
 অহুগুয়া, ঐথোয়না ব্রক্ষচাৰ্য্যগী লম্বীদা অরেন্সা লৈডনা চংলিঅব'দ
 ঐথোয়না আরোইবদা মসিগী মত্তাল অসি উবদা শেয়দনা মাই
 পাকনি । মথোশা লাঠেরেংগী নিয়মদি অসিনি াঠৈ মনাও
 অতুনা অঙাংগী (মচামস্তগী) দমস্তা করা অপমবা াতুদা
 ব্রক্ষচর্য্য অতু অতুম কায়রে । হায়রিবা নিয়ম অসিবু নিংশিবা
 মী অতুনা চহি মরি নত্রগ মঙাগী মতুংদা অমুক্তা থুগায়রবদি
 মহাক্সা অপামবগী মিনাই ওঠেবা উমদে, নত্রগ জীবনী শক্তিগী
 পুঠৈ অতু ময়েং ইতা তাহনবা উমদে । অতুবু অরাবদি, অঙাংগী-
 দমস্তা পী-পা মুঙাইবদা যান্না করামদবা মুপা অমমঃ মুপী অসি
 কয়াদা তাংথবা ! লিংশিং লিংশিনা খুজিং ওইরবা মীশিং অসিনা
 মথোয়গী হকচাং পেয়নবা হোংনবদা পী-পা মুঙাইবদা করাদা
 থরাই যাওথুবা, মসিগী ফলনা মথোয়গী রাখলগী মাইয়োক্তা
 অঙাং যান্না পোকই । মুপা মুপী ভিন্ননিংবগী রাখরা ওাওরতুনা
 লাকদোরিবা ঐথোয়গী থবকী মঠৈগী মরমদা রাখন্দা কাওবা
 থলুদে । মসিগী মতাংদা মুপা অসিনা মুপীদগী হেরা মরাল
 লিবা রাই ।

মী অসি অপাম্বনা মিং তাংহলৈ ।

মী অসি মগী অপাম্বনা মমিং ভাংহল্লি মাহুদি মগী
 মুপী অসি শোনবনা মচা পোকপা উমদে হায়বা থলুদে ।

ভাষেবদি, নোচুপুদি সাধারন ওইনা বোল্লকপা খাপকী মাইয়োক্তা
লম হেজ্জিনবা য়াওই। মখোয়না মূপা মূপীগী মুঙাইবদা তাওহুনা
লৈ অমসুং মপা মমা ওইবগী দায়িত্ব অহু নাহে'কুবা উপায়
থিহুবা লৈ হিরম অসিনা লাইরিক করা ইরি অমসুং অঙাং
পোক্তনবা উপায় পিন্‌নবা কারবার করা চংখরি। অহুবু হৌজিক
কাওবদি ঐখোয়দি মসিগী খাপ অসি লৈত্রি, অহুবু ঐখোয়গী
মূপীখিৎদা অঙাং পোকবগী অরুনা পোংলুম থাংগৎলিবা
অসিদি লেপপা নাট্‌ত্রি, ঐখোয়গী অঙাং অসি মতিক চাদে,
খোঁ মৈ অমসুং পঙই হায়বা কাওব. খজ্জদে।

ঐখোয়না অঙাং পোকপা খুদিংগী ঐখোয়না ঈশ্বরবু
আশীর্বাদ কংলি অমসুং ঐখোয়গী থবকী কত্তবা অহু লোৎননবা
ঐখোয় ইশানা হোৎন'রি। শোল্লবা ইল্লিগী মুঙাইবদা হৈনরবা
মখোং কোজ্জবা অমসুং খোঁনা লৈত্রবা অঙাংখিৎ পোকইবা অসি
ঈশ্বরবু বারোহনবদগী থোকইবনি হায়না হেরা হেরা খনকন
থোকত্রা? পিক্লিবা অচহা পাখঙ অমসুং লৈশাবীনা অঙাং
ক'গনি হায়বা অসি মুঙাইবগী থবক্কা? অহোইনহুম মসি
ঈশ্বরগী খাপ অমা নজ্জা? ঐখোয়না মসিবু খঙই মছদি মত্তম
চাদনা নোনা লোকপা উইহে'না থাবা উপাল অহু নোমনবদগী
শোম্‌হলি অমসুং মরম অসিনা ঐখোয়না উইহে অসিগী শক্তম
অহু থে'খনবা উপায় করা থিরি। অহুবু অঙাং মপানা অমসুং
লৈশাব' মমা অমনা অঙাং পোকপা মত্তমদা, ঐখোয়না থাংগৎ

লাইখোন অমসুং ঈশ্বরবু খাগৎ ব্রাহ্মই করা শক খোল্লি।
অসিদগী হেরা হেরা কিনিঙাই করি লৈরি।

ভারতকী মকম কয়াদা নজগা পৃথিবীগী মকম কয়াদা
বশিং লাকঙমজ্রবা মপৈনা অরোই অখম নাইজবা মডিক চাদবা
হেনগৎলকলিবা অশোনবা অঙাংখিং অসিনা পৃথিবী অসিবু
কনগনি হায়না খল্লুবা যাত্রা? মঙং অসিদা, তশেংবদি, ঐখোয়না
অভোনবা শাদগী কাওবা হৈছে; মরমদি শন লাবা অমোয়া
মচাগীদনক্তা পহুংকম ওইনা পুরা 'উল্লবগী মতম অমুক্তমক
পীরি।

অঙাং মীরোনবীদগীনা অঙাং অতুনা মমাগী মখোম থকপা
তোকপা মতম অহু জুপা অমসুং জুপা ততুনা মসিদগী লাগ্না
লৈনবা হোৎনবা অসি মথেয়গী অশেংবা মখোনি হায়না
লোগদবনি। অতুবু অসিগুয়া অশেংবা ইথৌ অসি কাওথোক্তুনা
ঐখোয়না মসিবু জুঙাইবা অমনি হায়না বন্দোক্তুনা চংথে।
লাইয়েংবা জমজ্রবা লাইনা অসিনা ঐখোয়গী পু'রং খোহুজ্রি,
অউডনা পুনসি অসি অদ্বাবদা চিংখরবা, মতু'দা ঐখোয়না মতম চাদনা
মোংকমদা চংলি। লুহোংলবা মীনা লুহোংবগী অচুমবা মখৌ
মুয়া খঙদবনি অমসুং মাগী জাতি করনবা অঙাং অমা পোকপা
নক্তনা ঐন্দ্র্যগী ব্রাশক কাইরোইদবনি।

হোজিকী মতমদা অরুবা

ঐখোয়গী হোজিকী মতম অসিদা মসি য়ায়া লুয়ে । ঐখোয়গী চিজাক, ঐখোয়গী হিংননবা লম্বী, ঐখোয়গী মুমিৎ খুদিং রাবী, অমসুং ঐখোয়গী অকোইবা অসিদা চপ মায়ন হোগতুন। ঐখোয়বু ইন্দ্রী মুঙাইনব লম্বিদা পুশিলি । ইন্দ্রী মুঙাইনব হায়বা অসি ঐখোয়গী জীবনি শক্তিদা অমুম অমুম চাশিলক্রিবা হগী মশকি । মী থরনা হায়রিবা বন্দ অসদগী নাছোকপা অসি ওটখোক্তবা থবকি হায়না চিংনবা যাই । মসি চি নগনবা থম্মোই লৈবা মী অহুগীদমক্তা ইবা নত্তে, অহুবু য়ায়া শেংবা পুকচেল চেনবা মখোয় অহুগীদমক্তা অমসুং মখোয়গী চাওখংববগীদমক্তা অকবা খোংখোং লোতুনা মর্থোনা শেমইবা মখোয় অহুগীদমক্তা হোজিকী লৈবা ভারবা কিবম অসিদা পেনজরবা মখোয় অহুনা লাইরিক অসি পাবদা রারোবা যাই । অহুবু থম্মোই য়াওনা মখোয়গী হিংলিবা মওং অসিদা হজোইরবা মখোয় অহুদি য়ায়া কায়রবা থবক অমা ওইগনি ।

হায়খিবা পুম্মক অসিদগী ভারকপা যাই মাহুদি লুহোং-জিবা কাংবুনা অমুম লৈননবা হোংনগদবনি, অহুবু মখোয়না লুহোংবা ওজগা হেক য়াবমথে খোনা লুহোংনবা হোং-নগদবনি । খুদম ওইনা, নহা ওইরিবা মীনা চহি ২৫ নত্রগা ৩০ শুদিবা কাওবা লুহোংলোই হায়তুনা হাশক্তুনা লৈখোক-দবনি মসিদগী হকচাংগী কায়বা ফংলকপা অহু খন্দোকা তাকপা

নত্রগা অতৈ কামবা অমত্তা তাক্কাই, অত্ৰু হুঙাইনিংবা কাংবুনা
মথোয় মথস্তা হুঙাইজস্তু।

অহল লমনদা হায়জবা

ঐনা হায়জরিবা অসিদা পাবা যাবা অহল লমনজিংদা
হায়জনিংবুদি অসিনি, অতাং মচাশিংবু চহি ১৩ দগী ১৯ গী
মনুংদা লুহোংখোকপিছনা চক্রীগী হুং অত্ৰু মথোয়গী মঙকা
অকোইবদা শিবিদনবা হায়জরি। মথোয়না মথোয়গী মচাশিংগী
কননবা য়েংগদবনি, মথোয়গী মচাশিংগী হুঙাইবতা য়েংদনা, মথোয়না
শাগৈ চাউবগী পোংজবা অমসুং ব্যাবহার ভৌবিবগী অশেংবা
স্বাধল খাদোকদবনি। অমসুং অসিগুয়া ঞ্মোই সাত্তবতা চৎনবী
অসি লাক্তুনা লংখোকখিগদবনি। মথোয়গী মচাশিংগী হেয়া
কনবা খনবিবা মী ওইরবদি, মথোয়না মচাশিংগী হকচাং,
পুফ্রিং অমসুং লমচং শাজং চাওখৎনবা হেয়দুম য়েংশিনবিবক-
দবনি। লুহোংবগী চাওরবা পোংলুম অমসুং লাংতরুবগী পুঙমজবা
দায়িত্বগা লোয়ননা মথোয়গী মচা মশুশিংবু লুহোংবগী পুন্সি
অমদা খাজিনবা নস্তনা মথোয়না মচাশিংদা, য়ান্না নোরবা
মচাশিংদা কাওবা, ইনশিল্লিবা অসি নস্তনা করন্না অচোবা
খবক অমা ভৌখবগে?

অত্ৰুদগী অমুকা হুয়া হকচাংগী অশেংবা নিয়ন্না তাল্লিবদি
অসিনি মত্ৰুদি হুপী লৈত্রবা হুপানা নত্রগা হুপা লৈত্রবা হুপীনা
মথস্তনা পুন্সি লেয়বা হোংনগদবনি। নহা ওইরিবা হুপা নত্রগা
হুপীনা মথোয়গী মমল য়ান্নবা মহি অত্ৰু অরেন্দা খাদোকপা

তাদত্রা হায়বা অসিদা ডাক্তরশিংগী তোঙান তোঙানবা মত লৈ, রাহং অসিগী পাওখুমদি মী থরনা অওইবা, থরনা ওইদবা খুমই। অহুবু ঐথোয়না হুপা হুপী তিরবগী হুঙাইবা অহুগী কান্নবা অত থন্নহুনা য়েংজিবা মঠে অচুম অরান থিবা ওম্বোই। ঐ ইশামকী চাংয়েং অমন্তুং অতৈ মীওই কয়গী চাংয়েংগী ঐনা খজিক্তা কাওবা চিনবা রাওদন খুয়া ওমই মচুদি গী-পাগী হুঙাইবদা হৈনবা অসি হকচাংগী মচি ওইবা জীবনি শক্তি মাঙহনবতা নন্তনা হকচাং মাঙনবগী মচাক্রি হায়বা অসি ঐ রাই। মতম কুইনা তানশিলবা পুক্রিং অমন্তুং হকচাংগী পাজল অমন্তুং থৌন; অগুখা, মচি মচুম অমতং মাঙহনবা অসিনা খুমমাঙ মাঙহলি অমন্তুং মাঙহবা পাজল অসি হনজিন্ননবা হোংনবদা মতম কুইনা চংই, অমন্তুং মপুং ফানা লোইনা হজিলে হায়বা অসি হায়নিঙাই লৈতে। কায়রবা মিংশেল অমবু অমুক শোজরবদি রাই অহুবু মাত্ অকায়াবা নন্তনা অতৈ করি অমন্তা ওইরোই।

অশেংবা পুন্সি অমা লেন্নু

মথক্তা থল্লোক্রিবা (থিন্দুনা তাক্রিবা) অসিগুয়া, ঐথোয়গী জীবনি শক্তি য়োকপা অসি অশেংবা হুংশিং অশেংবা জৈশিং, অমন্তুং অহাওবা চিজাক, অশেংবা রাখলন্তু রাওদনা ওইথোক্তে। মরম অসিনা ঐথোয়গী হকচাং অমন্তুং ঐথোয়না লেলিবা পুন্সি অনি অসিগী মরি লৈনবদা তশেংবা জীবনি শক্তি দরকার ওই মাত্দি ঐথোয়না অশেংবা পুন্সি অমা লেন্নবদি ঐথোয়না

মপুং কানা হকচাং কবা যাদে । হোখিবা অরানবশিং অহু
 কাউখোজুনা যান্না পুকচেল খেংবা, খেংনা পুল্লি লেনবা
 হোরকপা মী অহুনা পুকচেল তিংবগী মইহে লোকপা ওমই ।
 মতম খরগীদমক্তা ওইরবন্স ব্রহ্মাৰ্য্য পালন তোবা মখোয় অহুনা
 পুস্তিং অমসুং হকচাংনা কদায় কাঁওবা তেঁকখংলকপগে হায়বা
 অহু মখোয়না খোয়দনা খঙই, ক'রগুয়া অমা তেঁহুনা, মখোয়না
 জনগৈ অসিদগী কায়দবা পায়োই । ব্রহ্মাৰ্য্যগী মগুণ অস
 নিংখিনা খঙলবা মতুংদা মতম কুইনা কায়দবগীদমক্তা অচোবা
 মরাল অমা লৈরে অমসুং অহুমকপু মতুগী ক্ষেত্ৰপুৰণ পী র ।
 হোখিবা মতমদা খোকখিবা খোদোক অহুগা কায়দা মতম
 অসিগা চাংদমতুনা য়েংবদ ঐনা ইকাহবা অমসুং নিংঙদবা
 পোক্কায়া । অহুবু হোখিবা অরানবা অহুদগী গোঁনা হায়রবা
 জনগৈ অসি কায়দনা খয়া অসি ভমল'ক্কা অমসুং ঐনা মপুং
 কানা কানা আশা তোরি, ঈশ্বরনব খোজানবিরবদি, তু দা
 কাওবা মসি তুংলিনগনি । মরমদি ঐ ইনানা ওনবা ওয়রোইহবা
 ব্রহ্মচৰ্য্যগী কায়দা অহু খঙলে । ঐনা নোন পুথৈ ক্কায়া অমসুং
 নোনা অঙাং বরগী মপা ওইরয়া । মইমখংদা ঐনা
 অখোংবা কিবম অসি খঙলবা মতমদা, ঐ ইখা অসি খরাইদগী
 নেবা খাক্তা লৈরে হায়বা খঙলয়া । ঐগী মাইপাক্তবা অমসুং
 লোশিং করা অসিদগী যামজবদ ক'নাগুয়া লাইরিক পাবিরিবা
 মী অমনা চেকলিনকম খোকপশিং অসি ক'হুনা অমসুং খুদকুদা
 কায়দা কংখিবা খোক্কাবদি ঐন ইজরিবা চেনাশিং অসিগী মইহে

য়ালে হাযনা ঐনা লোজগনি। মী অরাহনা ঐডোন্দা হাররম্মী
(ন স্তং ঐসু মত্থ খাজরম্মী) মত্থদি ঐসি অঙ্কপা থোনা
অমসুং মীহু শিনা থল্লম্মী, অমসুং মত্থদি করিগুয়া মওং অমদা
ঐসি শোল্লমদে অমসুং কনাম্বুত্তনা ঐবু য়াল্লা থকপা (ফিংবগী)
ইয়াল পীরম্মী।

ঐগী পুন্নিদা অমসুং হকচাংদসু লাইনা লৈরম্মী; অত্থম
ওউনমক, মরুশকা চাদয়রুবা মত্থদা, ঐ অসি মত্তিক চানা
হকচাং কবা ঽসুং কনবা হাযনা কোবা য়াই। চহি কুনলোম ইন্দিগী
নুঙাইদা লুপ্পুরবা মত্থদা, হ য়রিবা কিবম অসি য়েব ওম্মকিবনি,
চহি কুন অত্থদসু ঐ ইশা অসি শেংনা লৈরম্মী থোকুবদি ঐগী
হকচাং অসি করা য়াল্লা ফবমগদগে? ঐ মসিগী শেংনা থাজবদি
মত্থদি, ঐনা মত্থম পুন্না ব্রহ্মচর্য্য ওউরম্মী থোকুবদি ঐগী থোনা
অমসুং মীহু শি অসি সিন্ধি অমা হেল্লা লৈরম্মী য়াই, অমসুং
ঐগী ইশা কনবা গোৎনরিবা অসিগুয়া ঐগী মত্থম অপুন্না অসি
লৈবাকী য়াইফনবা ক থকপা হুয়মগনি। ঐগুয়া অচম্মা মী
অমনা য়েথাই খিনগাইবা লৈতনা ব্রহ্মচর্য্য চংলবদি পুন্নিং
হকচাংসু লমচং খাজংসু কান্না ফলমগদগে?

আইন্না য়াদবা পী-পাগী নুঙাইবা

ব্রহ্মচর্য্যগী নিয়ম অসি অমুক য়াল্লা চেকশিল্লবা মত্থমসিদা
আইগা য়াদবা ইন্দি পেয়নবগী চুমদবা খাজংখিং অত্থ হুঙ ইবগী
ঙাকপীবা য়াদবা পাপখিং অত্থগী ময়মদা ঐখোয়না করি হাযগদগে।
ওকুব অমসুং ওকুবী অসিদগী হোরকপা কত্থব অসি ধম্ম

অমসুং অচুম অরানগী র কনি অমসুং হকচাংগী মরান্না ইবা
লাইরিক অমা নৈনবনা কলোনা বচবা হুই ট। হায়রিবা
অসিগী পাপ চেন্নবা মৌই লিপিং ততুগী সিফিলিস অমসুং
অতৈ হায়ডমদ্রবা জন বনা থোকপ অমাত্তবলিং অতুগী হিরমদ্রা
নৈনরী। হোংলোক হো জিন যাদ্রব মপুগী বায়েল অ সনা মরাটবক
থিরবা মৌইলিং অসিবু অরোই অথম ন টেত্রবা অরাবা পুন্দি
থাদৈ। মথোয়গী অনাৰা অসিদগী নানথোক্রব তমথিরবা উপায়
য়েলকপদা মথোয়না মাটবগী কি শেজ্রব বন্দিদা লৈরে। মতম
পুন্দি ওক্তবলিং অসি লৈরাদ্রব'দ যামদ্রবদা ডাক্তরগী থবক ৫০%
হুয়রমগদব'নি। অশুকী মাতিক ফো'দোকপা ওমদনা অত্যাং-
পোককমগী লাইন'না ম'সগী খুচুমদা মৌইবস্তু কারি মাত্তদি
য়ান্ন মত্ৰবা ডাক্তর কাওবনা শোরদনা যাব ত'ই মত্ৰ'দ শেংদবা
অমসুং ওক্তবা শাজং লৈ'রবমথৈ, মৌইবা জাতী অসি কবগী
আশা ভোব' য'দে। হায়রিব ল'টনা অ'সগী হিদাকলিং অসি
অশুকী মতিক হু চেনথে, মাত্তদি মতম অতুগীদা অনাৰা কোক-
পণ্ডম তোরল্লবস্তু, মীরোন অমদগী মীরোন অমদা শুখাং লোনবা
য়াবা লুবা অমসুং হেগ্না লুবা লাইনা পোকহলকই

লুহোংলবা মীদা পাউতাক

অধ্যায় অসিগী লোইশল্লকপদা লুহোংলবা মীপিংনা করম্মা
অকচৰ্য্য অসি কায়হন্দনা থমগদগে হায়বা অসি চাউরাকপা
মরম থরদং থলোকে হু'লিৎ, ট্রি'লিং অমসুং চিজাকী মতান্দা
হায়করবদি হকচাংগী নিয়ম তাকপা অসি মতিক চাদবনি। হুপা

ভক্তন মাগী অচকপা কাদা মাগী হুপীগা হিপমিন্নবা অসি
খাদেকদবনি। মসি উৎননবা রাখল খজিক্তং দরকার ওই
মাহুদ মঠে মনাও পুয়া িপমিন্নবা হায়বই ওইখোকপা য়াৰা
পাংফমাদ হুঙাইমিন্নবা পাননি। হুমিদাংদা মখোয়না তেঙান
শোঙাম হিপমিন্নগদবনি অমশুং হুংখিন্দনা অতোপ অতোয়া
খবক শুমন্ননা লৈগদবনি। য়ায়া লেম্বা রাখলা খল্লা লাই-
রিক পাত্ৰনা অসিগুয়া অচোবা মীওটগী পুলি অসিদা লাইনিং
ওইবা য়াৰ লাইরিক পাগদবনি, অমশুং হুপা হুপী কা হেল্লা
হুঙাইমিন্নবা অসিনা মখল মখলগী লাইনাগী মরুনি হায়বা অসিমা
উত্তত্তননা খঙবা তাই। মখোয়না উল্লিগী হুঙাইমিন্নবা হেক
পামলকপা মতংদা, মখোয়না অইংবা ঈশংতনা ইরুজখোকদবনি
হায়বদ কল্লকপগী মৈশা অত্র ঈশিং অইংবনা মুখংকদবনি অমশুং
খম্মগী ওইবা রাখলা ঙোনা চোইখোকদবনি। মসি পাং-
খোকপদা অরাবা খবকি অহুব মিহোবা অমশুং কল্লকপগা
লোয়ননা লানখেননবা ঐখোয় অসি পৃথিবা অসিদ পোক্তবনি।
অমশুং মখোয়বু ওয় ভোগদবনি; মাসিগী শক্তি (উটল) লৈত্তবা
মী খেনা হকচাং কবগী অখোইবা হুঙাইবা অত্র ফংবা ওমদে।

অচম্বা নিয়ম খরা

ঐ ইশাগী লোশিংতা নত্তনা ঐগী মরুপাশিংগী লোশিংগা
লোয়ননা চাং য়েনবগী যুম্ফম ওইরবা নিয়ম খরা অসি লাই-
রিক পারিবাশিংগী মমাংদ খমজরি

১। হুপা মচ অমশুং হুপীমচাশিং অসি চলা অমশুং মখোলাগী

মণ্ডা য়োকদবনি, য়ায়া ষাজবগা লোয়ননা মদুদি মথোয় অসি
ময়াল লৈতবা ওইনা লৈহনগন।

২। চিঞ্জাকস্থ শাহনবা অমস্থঃ ময়াঠি কাহনবা, মোরোক,
মহাও য়াওবা কনডিমেদশিং, অমাওবা অস্থঃ অসিগুম্বা
য়ানশিন্নরবা চিঞ্জাকশিং অমস্থঃ অতাওবা চিঞ্জাকশিং অসি ষাদে'কদবনি।
৩। মঠৈ মনাওনা তে'ঙ'ন তে'ঙা'বা কা অমমম ষমগদবনি
অমস্থঃ অচিকপা ষিরোইদবনি।

৪। পুক্রিং অমস্থঃ হকচাং অনিমক লেংদনা অস্থঃ হকচাং
য়াদবা ষবজ্জা শিক্টিয়গদবন।

৫। ওয়া কমুং চংব ওয়া য়াহৌব অসি ষেকশিন্না ষ'কদবনি।

৬। অমাওবা সাহিত্যগী লাইব্রিক অশুয়া ষ'কদবান। শেং-
দবা রাথল অসিগী লাইকোক্তি অশেংবা রাথলনি।

৭। অপাম-মুংলি মথোত কাহনবা ওয়া, গিনেমা অস্থঃ অঠৈ
লিলা হুন্দোকদবন।

৮। অহিংদা মওবা মঙনা করিগুম্বা পুক্রিং চোটহল্লোইদবনি। মণা
য়ান্না করবা মী অমনা অসিগুম্বা থুদিং অইংবা ষ্টিশিনা
ইরুজ্জথোকপা অসিনা থুইদগী কবা ডাকথেকবা উপায়নি।
মঙদা ষঙহৌদনা থোকখিবা অসিগী ডাথোকনিঙাইদি মরক
মরক্তা পী-পা তিন্নবা অসিনি হায়বা অসি অয়ানবা বানি।

৯। পুন্নমকী মথক্তা, মসি তশেংনা ডাকপা অসি চংনবা
য়াদনা ওইথোকবগুম য়ান্না লুন্নবনি হায়বা অসি মঠৈ
মনাওনা করিগুম্বা থল্লোইদবন। ওয়ে'নবগা, ইশানা

ৱাৰকচৰা অসিনা অচৰা অমন্ত্ৰং মহোশাগী ওইবা পুন্নিগী
খবল্লি হায়না খনগদবনি ।

১০। হুমিৎ পুন্নিগী খম্মোয় শোৱা দৈবদনা প্ৰাৰ্থনা
তোৰা অসিনা কন গুণা অমনা ময়েক লানা পুন্নিং খেংবা ওই ।

ত্ৰক্ষৰ্চ্য পালন তোৰা

ত্ৰক্ষৰ্চ্য পালন তোৰা অসি চেনবা ওচদনা য়ায়া লুবা
পোৎনি হায়না খাজনৈ । খাজবা অসিগী মন্নম থিনবা হোৎনবদা
ত্ৰক্ষৰ্চ্য অসি য়ায়া থুবা ৱাখলগী তুথ অমদা পুতৈ । খাজ
ওইবা খাজৎ থি বা ইচেম চয়া ডাকপা অসিতবু ত্ৰক্ষৰ্চ্য
ডাকপন হায়না ভোতৈ । অসিগী ভাৰ মপুং কাদে অমন্ত্ৰং
লাল্লি হায়না লোই । ত্ৰক্ষৰ্চ্যনা খন্তহল্লিবিদি ইন্দ্র পুত্ৰবু খুত্ৰম
চনবা অসিনি । ইন্দ্র অমা খুত্ৰম চল্লগা অতেপ্পা ইন্দ্রবুনা
খাদুনা খমলিবা মহাক অত্ৰগী হোৎনজবা অপুণ্ডা অৱেশ্বদি ।

নাকোংনা খন্তহনব য়ায়া ৱাৱী তাৰা, মিৎনা ৱাখল
পোকচনবা য়াৰা দৃশ্য য়েংবা, লৈনা ময়াট কাৰা শোৎ চাবা,
থুৎনা শোবহৈদবা পোৎ মাৰা, (শোকনবা হোৎনবা) অমন্ত্ৰং
অমরোমদনা লৈহোঁৱবা হতচাং কাৰাৎশিং অত্ৰনা ফাজিন্দুনা খম্বা
হোৎনবা অসদ মৈত্ৰুংদা খিতিল্লবা কনাগুমবা অমগী থুৎ
অত্ৰ চাক্ৰে খন্তলবা মত্তমদা মৈদগী খজোবপগুংবনি । মন্নম
অসনা ইন্দ্র অমবন্তু খুত্ৰম চনগে খল্লিবা মহাক্সা অতোপ্পা
অমত্ৰন্তু অত্ৰগুয়া খুত্ৰম চল্লবা হোৎনবা তাবনি । ত্ৰক্ষৰ্চ্যগী

অথবা রাখল অসিনা য়াম্বা হায়বা তোথে হায়বা অসি ঐনা থঙই। মাইকৈ খুদিংদা মতম অমত্তদা [থোমু নাওমু] ওইনা ইন্দ্র পুত্ৰবু খুত্ৰম চল্পবদি খোশিল অসি বিজ্ঞানিক ওইরে অমন্তুং মাইপাকপন্তু য়ারে। লৈ অসিনা পাপ লৈ রবনি হায়বা য়াই।

লৈ জয় তোঁবা

লৈ জয় তোঁবা হায়বা অসিগা ব্রহ্মচর্য্য ডাকপা অসিগা য়াম্বা নক্সবা মরি লৈ। চাংয়ে দগী ঐনা ক'লে মদুদি কনাগুয়া অমনা লৈবু জয় ভৌরবদি ব্রহ্মচর্য্য ডাকতুনা চংপ অসি য়াম্বা লায়রে। মতুংনা পুরকতুনা খঙলক্লিবা চংলিবা অহুদি খোইনা শিংখানিঙাই ওইদে। য়াম্বা চাওরবা মুনি ফাওবা মসি চংপদা য়াম্বা লুনা খোকই মরম অসিনা মসিবু ওইখোকপ্রাং ?

চিজাক অসি হিদাকনি খন্দুনা চাগদবনি হায়বদি চিজাক অসি হাওত্ৰা হাওত্ৰা হায়বা খন্দনা চাগদবনি অহুগা হকচাংনা দরকার ওইবা চাং অহু ফাওবতা চাগনি।

হিদাক চাং য়ামনা ত'না চারগা হকচাদো শোক্তবগুয় নক্সগা য়াম্বা অকবা ফল ফংবগুয়', অমন্তুং য়াম্বা হেমা চাশিন্দুনা হকচাং মাংকনবগুয়া, চিজাকন্তু অসি মঙাই। মরম অসিনা করিকুয়া পোং অমা মহাওগীদমক্তা খন্দুনা চাবা অসিনা ব্রহ্মচর্য্য কায়নবগী লম্বোনি। কনাগুয়া অমনা পোং অমগী মহাও নক্সগা মানা পামজবগী মতুং ইমা পোং থিবা অসিন্তু

চপ মান্ননা ব্ৰহ্মৰ্য্য ভাক্তবনি। অসিদগী ইলকইবদি চিঞ্জাক্তা
থুম হাপচল্লিগা এঞ্জাংগী মহাও লৈনবা হোৎনবনিবা, নজগা
মসিগী মহাও হেল্লবা হোৎনবা অসি ব্ৰহ্মৰ্য্য কায়হনবনি।
অতুবু কৰিগুত্বা থুমগী অসিগা চাৰিবা এঞ্জাংগী চাং অতুগা
চাল্লবদি হাপচিনবা অসিনা কায়হনবা নন্তে অতুমকপু ঐথোয়ন
চিঞ্জাক্তা থুম হাপচিনবা (পাকপা) নজগা মসিগা মান্নবা পোৎ
তাকপা অসিদি লম্বোইবা চেং-জংবনি। মসিনা উশামকপু
হকচাংগীদমন্ত্ৰা থুম্বা কায়বা লী হায়হুনা ওইদবনা ওইবা
শাৰবনি অমন্ত্ৰং তশেংবদি মসি নত্ৰে।

অমন্ত্ৰা, ঐথোয়না ফংই মন্ত্ৰদি ঐথোয়না হৌজিক চাৰিবা
চিঞ্জাক অসি হকচাংগী কায়হনবা নোয়-পেল্লবা চিঞ্জাক ওইবা
পোৎমঠে ঐথোয়না খাদোকপা তাই। অমন্ত্ৰা মখিং নাইজবা
চাননিবা অমন্ত্ৰা চিঞ্জাক মঠে ককখনবা হোৎনবদি মখা মথন্তনা
হায়নজবা অসি শোয়দনা লাকনি। মসিগী বিষয় অসিদা খোইনা
পুল্লিং চংববন্ত্ৰ য়াই। মন্ত্ৰদি হায়নিবা অসি ডাকনা চংপগী
মিংয়েংগা লোয়নবা, চিঞ্জাক থবা অসি য়ান্না লুবা বাকনি।

অমুক। হুয়া, মমা মপাখিৎনা লান্না হুংশিবদগী মচাখিৎনা
ভোঙান ভোঙানবা অমন্ত্ৰং অৱানবা চিঞ্জাক কৰা পীজহুনা
মখোয়গী খাহৌ মাঙহল্লি অমন্ত্ৰং মখোয়দা খুৎশেমগী মহাও
অবা ওইহল্লি। মন্ত্ৰ অসিনা মখোয়না চাওখৎলহুনা মন্ত্ৰমনা,
লাইনা পকপা অমন্ত্ৰং চিলহাও থিবা মী ওইহল্লি।

ঐথোয় অয়ায়না হকচাং অমসুং ইন্দ্রিশিং অসি থুতুম চন্দুনা থুতুগী মহত্তা, অশিনবা অসিগী মিনাই ওইরকই। অমসুং লোশিং লৈরবা মাইবা অমনা অমসুং হায়থি মহাদি মহাক্সা মশা কবা মী অমত্তা উথিত্রি। কনাগুস্থা অমনা হেয়া চাশিনবা থুদিংগী হকচাং অসি শোকই অমসুং অশোকপা অসি চরা হেনবতনা মচেং মচেং শিজংপা ওমই।

ঐথোয়না নোংমগী পুং কুন্নমরি অসি চিজাকী থন্দুনতা লৈ। থুইদগী কাবা হায়বব লেগুনা অক-কত্তবদা য়েংশিন্নবা অসিদি মাসনা ঐথোয়না হেয়া চাশিনবগী হৈনবা অমসুং হকচাং কননবা চাংদা চাবা মতমদা কান্নবা পীবা ওমগনি। মসি থঙলবা মতুংদগীদি ঐথোয়না য়ায়া করাস্থা অসিগা লানথেনবা ওমগনি। হায়রিবা নিয়ম অসিবু ঙাকপা য়াবা, তিন্নবা য়াবা চাকথুম অমা মসিগা মরি লৈননা থুয়া অসি দরকারনি মরমদি ঐথোয়না লু'মং থুদিংগী চাকী মরমদা দরকার ওইবতা থনবা অমসুং অরাবা পীবা অতুদগী নানথোকপা ওমই অমসুং অপেনবা অমসুং থাগংনিঙাই ওইবা পুঞ্জিংগা লোয়ননা ঐথোয়না দরকার ওইরবা চিজাকী চাং অহুতা লোই। অপুনবা চাথুম অমা পথসিদা য়ানবা অসিনা ঐথোয়গী পোৎলুম অহু য়াংহলি অমসুং ঐথোয় থিজিল্লিবশিং অসিগী য়ুমশ বা হুই অমা ওইনা লৈ। মথোয়না ঐথোয়বু কাহেনজিনহনবা থাদোকহলি, ঐথোয়গী হকচাং অসি সেবাদা মতিক চানা ভোনবা মতিক চানা য়োকথোকপ ওমগদবা অতুগুস্থা চিজাক্সা থন্দুনা চাগনি। করিগুস্থা মিদম ওইবা মওদা

তুমিরা ঐখোয়গী চ'থুম গুটগদবনি। অতুব অতুগুম্বা কিবম
অ'দগী ঐখোয় অ'স ল'গ লৈরে হাযব খঙহি। মরম অ'সনা
উচম চম্বা ঐ ইখাম্বা কো'দে জনা য়েংগিগতনা লৈরে অ'সুং
লৈ থিংবা রাবী শিবদ' নমশিন্দুনা লৈরে।

মীশিং হেঙ্গংগা থিংবা

মীশং হেঙ্গংগা থিংবা কাম্বা অসিদি মত অনিথোকপা
গুম্বোহ। লতুব হৌথব চ'গ বযাদগী শমন্তন থনম্বা নিয়মদি
লনাত রাবক্যব নগগা একচন আসনা। মীশী হুংনবা থবঙ্গ
হৌথবা ম'দা ব্রসোয়া প'গন হৌথনা য়ালা কাম্বা প'গা
অমন্তু খাম্দগী ফবা উ'থনি অমন্তু চিদকা মীউটনা
মীশ'বা জ'তী তৌথিমল খঙবক্ত গান ল'গাব'ন। হুংগাগী
উ'থনি মীশিং হুংনবা বাখল হৌথগী মতত মথোয়া লনট
রাবক্যগী উ'থনি অ'স 'গদব'ন পীপা তিগ্বা অ'স
হুঙটনবা নৈও, অতুব চা'বান 'হান ন'সমজ'ন। চ'রেন
অ'গোনগী ব'গন অ'স য'হুংনি পীপা 'তরব অ'স য়ালা
চ'উরবা দেব (মরম) অ'নো।

৥ থুংগে গী থিয়া অসদি পাপ, পুনগী মথক্কা শেলতু
তিংহ'ল। মথোয়না হুলা অ'সুং হুপ'ব হে'লানো। মে'হানগী
রাখমা অ'ক্কা হুইটনা হুংগামগী 'নয়। অ'সদি পী'ব হ'নাই
থুম্বা অ'স থুম হুংনো হাংনগদানি থুংগেগী 'নিয় থিং

অসিনা পুন্নিং হকচাং অমসুং শিংলি শোকলমই। হায়রিবা অসি লাইনা অতৈদগী হেয়া তমখি। কনাগুয়া অমগী থবকী কলদগী নাত্তোক্রবা থিবা অসি লানথতা নন্তনা লমচৎ শাজৎ কায়রবনি। যান্না চাত্তনা অনাৰা পোক্ৰবা ভেঁবা অমসুং চরা হেনগে ভেঁবা মী অমগীদমক্তদি মস অকবনি। হিদাক অমসুং অতৈ ওখোক উশায় কয়া থিছনা মাগী মরাল নানথোক্ৰবা হোৎনবা অমসুং অরায়া পেল্লনবা হোৎনবা মাগীদমক্তদি মস য়ান্না কত্তে। মাগী ওইবা রাখন্দ পেল্লনবা হোৎনবা অমসুং মরান্না নানথোক্ৰবা হোৎনবা অসিস্ত মাগী মক্তদি হেয়া কত্তবনি। মহোশা লাইরেখীনা অসিগুয়া নিয়ম অসিবু ইন্দবগীদমক অকনবা লোখৎলক্তুনা শোয়ননা লমন খুমলকনি। লমচৎ কস্তবগী কলদি লমচৎ শেমদোক্ৰগা ফগদবনি। মথোয়না নিংইবা থবক অচ্চ অতৈ অখিবনদি শোয়দনা মাইথিবা পী।

রাখল অসিগী মজুংদা চেপ্লিবা খুৎশেমগী নিয়ন্না কালবদি অসিনি মক্তদি অপাশ্বতা ভেঁবা অসি পুন্নিদা দরকার ওউ! মসিদগী হেয়া খোইনা লান্দিঙাই লৈত্রে। খাইনগী মীশিংনা আইনগী ওইবা উপায়না চাবোক চাং য়েংননবা হোদোক্ৰুয়া অচ্চ য়েংনিংবা কাংবুনা য়েংনসু অমসুং মথোয় অসিবু অমুক হেয়া করান্না হেয়া ফবা যাবগে হারবা অচ্চ হোৎনসসু। মথোয়গী অমাংদা য়ান্নবা যোংপাকী থবক কয়া তাত্তনা লৈরন্মী। ওয়া লুহোংবা অসিনা মাশংদা অমুক হেয়া হাপচেল্লনবা মইগী হোয়কক্সি।

হোজ্জতী মভমগী পুজিগী মওং অসিসু অখীংবা লৈভনা
হেনগৎল্জিব। মৌখিং অসি খিৎনবা হোৎনবদা থবক কয়া পাই-
খৎপা তাই। হায়রিবা মরমখিং অসি নিংখিবা খিজিল্লবা
অম্শং ফজনবু বৈনরবদি সমাজগী লমচৎ খাজৎ অসি লোয়দনা
স্বাংখৎলক ন। হি'চা রাইতস্বা কাংবুনা মসিদা খোশাজ্জবা অম্শং
খুৎশেমগী নিয়ম। জয় ওইরবদি লমচৎ খাজৎ মাঙবা নস্তবা
করিগুস্বা কল অমস্তা লাক্কাই।

গোরককম কয়াদগী হাল্লনা চোকখরবা অম্শং পংখরবা
সমাজ অমনা খুৎশেমগী নিয়ম অসিবু খিজিল্লবদি হেরা পংখ-
রগনি। খুৎশেমগী নিয়মবু খরাই ইতা-তাদনা য়াখোকপা অম্শং
অইবা মত পিখিল্লবা মৌখিং অছনা হিরম অসি অমুক নোনা
নৈনদবা ওয়োই অম্শং মখোয়গী অমাঙবা নিয়ম অছ মাঙহন্দুনা
ব্রহ্মচর্য্যবু য়ুবাল্লবা অম্শং য়ুখাল্লিবা মৌখিংদা খঙহনবা তাই।
ম'সভনা মৌখিং হস্থবগী লেমবা অম্শং তশেংবা নিয়ম।

ইশানা বারকচবগী উপায়

আশা ভোবরিবগুয়া মৌখিং হস্থবগী মরমদা ইবা ঐগী
আটিকল অসিনা নিয়ম (পামঠৈ) কয়া খিজিল্লহুনা মৌখিং
হস্থহল্লবা মাঠৈকদা ইবা অসিনা খোনা শীবা ওমবা পাও
কয়ান্ন পোকহসি।

অসি হায়ছনা মরম অসি ময়ামদা ভাব ডাইনজগে মদুদি
ঐনা লমবোইবগীতা নজ্জগা লমবোইবা অমা ওইনা ইবস্থ নস্তে।

ময়ান্না যাননিবা বাইহে অসি অর্থদা যাবা মী অমনি হায়না
 দাবী ভৌদে। এনা চহি কুনমাথোইগী মতা দা ফংলব ত্রিচন্যা
 লৌশিংগা লোয়ননা এগী থি জম্বা অসিদি ইশাগী হেংনজমন
 অদুনা যুক্ষম ওইবা মিংয়েংনি অমসুং তুদি কবিদে পোলোই
 অমা পুরকপা ওয়বা মতম শাংনা এগী চাংয়ে দা যাওরকবা
 মৌশিং অদুগী চাংয়ে কয়না যুক্ষম ওটবনি। এগী চাংয়ে দা
 কপা কপী অমসুং অহল অঙা পুশ্বক যাক্ত। এগী চাংয়ে
 অসি বিজ্ঞানিক যান্না ওট হায়না এ ইশা দাবী তৌরি।
 মসিদা লমচং শাজংনা যুক্ষম ওইবগা শেখনি। অদুব মনি
 মৌশিং হুহনবা পামবা রাখন্দগী তৌরকনি। এগী তেংতোয়া
 পশ্বকমদি মসনি। মহৌশাগী মপু ফারবা লমচং শাজংকী
 বিজ্ঞান অসগী ফল ওইনা অডকপা ফংলব লমচং শাজংকী
 মইহে হেনগংলকই। এনা থোঁনা ফন দাবী পোবি মদুদি ইরা
 হাদনা যান্না হৈ শিন হেংনবনা ইশাবু ররক ব অসি অর্থদা
 পাংথোকপা ওমগনি। অতুব মসি এ ইতোমতন ঞংগৎপা
 রাফুম অমা নহে। জম্বন অমসুং মহৌশা লাটয়ে পাংথোনি
 মৌইশিংনা ফোনা যাবা রাফুম অমনি। অদো বগা অসিনা
 হায়নি মদুদি ইশা লাংয়ে নক্সগা লৈপক মম অমতং
 হকংদা ময়টি কাহন্দবা অমতং পোশগী হর অসতা
 চাছনা লেনবা অসিনা শিল্প উ অস ফহন্দনা শাগী ওইবা
 বাঙল, অট, লুপুহল, পদক, মুসিনা হকচাংয়ে লচাংলি।
 যান্না কমা হোংছা চাং নাইন বিজ্ঞানী ওইব মওদ শ্রম

ভেঁহুনা হায়রিবা ফল অসিমকসু লায়না ফংবা ওমই হায়না
 রাজা যোগিশিংনা লাউরি। নোংচুপলোমগী নহুগা মমাংটঙগী
 নোংপোকলোমগী লাইয়েংশিং অসি সন্তাসীগীদমক্তা নন্তে। মক
 ওটনা যুহানবগীদমক্তনি। জাতিগী রাখল থন্দুনা মীশিং হেন-
 গংহনবা থিংননবা সূত্র ওইরবদি ঐনা সূত্র অসিবু স্থানিংদে।
 ঐগী মত্তদি, নিংগিনা লোচা নিয়ম লৈরবা অকবা লোউ অমসুং
 ভেংবাংনবা শিনশং লৈরবদি, ওসি লৈরিবা মীগী শকক অ'ন
 কাওবদি শোয়দনা যোক-থাকপা ব্বরে ই।

ঐনা মাসমসু হায়নিংই মত্তদি মচা কংনিংবগী অপান্ধা
 অহুসু লেপথবা মতমদা মথে যদা লৈবা শাগী ওইবা মীহোবা
 অসিসু লেপকদবনি। ইশানা বারকচনবগী উপাই অসি মীয়ামদা
 থঙহনগদবনি অমসুং মইহ য'লহনগদবনি। মসি লাইবক থন্নদা
 চাং য়ে'বগী দরকার ওইদে। পুন্না চাবা ইমুংদা মসিগী অকনবা
 শাকু অসি লৈতবগীদমক্তা পুন্না চামিববসু থাগং'নঙাইনি।
 মসি থোক্তিবা মীশিং অহুনা লমচং শাজংকী সমস্তাদগী ওই-
 রক্তিবা রাহং অহুদা রাখল থজিত্তা ফ ওব' থন্নদে। ব্রহ্মচৰ্য্যগী
 মরমদা নৈনবা অথোইবা ওবা নন্তনা অককবা মীশিং থন্নবা
 ইশানা বারকচবগী নিয়ম অসিগী ম'রদা ও'স কাওবা নিয়ম
 অমা ওইনা ফো'না শনোকপগী থবক পায়-ওে। মতুগী মতুভা
 অচোবা ইমুং অমবুনা হেপ্পা লাইবক ফবগী থবক ওইনা লোনবগী
 অমম্বা থাজবা রাখল অসিবু ইকাই থুন্নরি, অমসুং হোজিক
 কাওবা অসিগী অপান্ধা অসি অসুং চথরি।

ধর্মগী গুরুনা মসিমস্থ তস্থিদে, মজ্জদি করিগুয়া অপিব।
 বিরম অমদা অভাং হস্তহনবা চেকাশিনবা অসিস্ত তাইবংগী ধর্মশিং
 অসি অঠৈ ফিবদা ধর্মগুস্স অঠৈ করিগুস্স ফিবম অমদা বহা
 যাই। ঐনা কিরে মজ্জদি মাশিং হস্তহনবা শৌগংলিবা কা বুনা
 হেস্তা চুমই হায়না লোই মজ্জদি শাগী ওইবা রাখন্দা কাখা
 অ'স মৌওটবগী পু'ল'না দরকারন অমস্থ মসিমকস্থ অপাস্থ পোং
 অমনি। সুপীদা উংলিবা অ'চকপ অ'সস্থ যান্না সুংশিবা রাখ্মি।
 খুংশেমগী পাটেশ্বনা মাশিং হস্তহনবা অসি ঐগী মএদি সুপীবু
 ইকাইবা পীব'ন হায়না লোই। ফন' লৈতনস্থ সুপীবু মিহো-
 বগীদমস্তা সুপানা সুপীবু হস্তনা লোই অমস্থ হায়রিবা হোদোক্লিবা
 অসিগী অর্থ অচ্ ফনা ফবা অর্থ ওইসস্থ খুংশেমগী ধবক অসিনা
 সুপীলিংবু হেল্লা হেল্ল ফংহন্দে অবু সুপ শিংগী মতিক মগুগা
 চানদবা ওইবনা সুপ' অয় ফনা মসি লংখোক খগদ্রা হায়বা অসিনা
 ঐনা চিনবা পোকই। সুপ'না সুপাবু সুওটহল্লবদি, সুপা
 মশানা মতোমতা বারকচৌ। সুপীনা সুপাবু মিহে'হনবা নস্তে।
 তশেংবদি সুপাশিংনা তশেংনা লান্নাবা মৌ ওইবা মরল্লা মখোয়
 অসি মরাল লৈরবা অমস্থং মিহোবা মৌনি।

খুংশেমবু য়রিবা মৌওইলিং অসিনা মসিগী ফতবা লাকদবা
 কল অচ্ নিংধিনা খনবা কৈ। হায়রিবা নিয়ম অসিবু মৌ
 অয়ান্ননা শীজিল্লবা হায়বদি লুহোংবগী সন্ধি ময়াম অসি মাওহন্দুনা
 মনিং তল্লা সুংশিনবা অসি ওইরকই। ফনাগুয়া সুপা অমনা
 মসিগীদমস্তা শাগী ওইবা রাখন্দা কয়ামবদি মহাক্সা ওইরিবা

অসি মহাক্কা করি তোবা ভারসগে হারবদি মতম খাংনা যুষ
খাদে'লুনা চংখো নজগা সফাই ওইরগা মতম খাংনা শোব্বা
লান্দা সফাই অ। ওইনা চংখো নজগা মহাক্কা পাখা অমা
ভটন' লৈখো নজগা মগী মশা অহু মশা শোবমনবনা মপু-
নোইবনা জু'ঙা'ব। পীবা ওমজব। মতম অহুদা মহাক্কা করি
তোবা ভারসগে ?

ঐখোয়ন, লুখোবগী অশোবা লৈপুন অসি যানছনা ওকে
হ যবদ. ময়াদা উনয়বা খুদম কয়া পাখো হায়না আশা
তোই মতদি মশানা বারকচবা অমসুং করামদবা অসি পুন্সিগী
নিয়ম হায়না সোণবনি। ঐনা বহং অসি লিঅখিদে মরমদি,
ঐ। মাইমোক যোগে মতদি খুংশো চাবেক হুহনবা অসি
ফনা কতুনও য়া মওই। মণোয়গী মশাদা মসিনা অমাওবা
পোবতা নমন চাকখক ছনবা খুদিগী অর'ম খোরাংবা অসি
হেংগং বহ। মাইয়া যবতা নমনা পামফমসু ওইরবা করাম
অসিবু ইকাই খুয়রাদা, পু'কং অসি লায়না পুসিলিবা করাম
অসিদা হে'ছনা লৈবা তাই অমসু মমৈখাদা ইশাগী শক্তি অসি
মাওবা ফাওবা শোহুরকনি। কারাখগী খবক অ'সনা মুপা অমসুং
জুপীশি বু মশা মউ, পু'কিং হকচাং অমসুং থরাইবু কনা থলিবা
জীবনি শক্তি অসি মাওহনবনি হায়না অসিতাদ হায়ঙে
ঐনা হোজিক আত্মাগী মরমদা পল্লবসু. ঐনা মসি করিওম
অনিংবা অমগা লোয়ননা থলবা যাওয়ে মরমদি ঐগা পাও চংনিবা
মীশিংনা আত্মা লৈবা অমসুং লৈতবগী চংনিবা বাকম অসগী

মথোয়না পীরিবা মঠৈ অদুগা খেংগাইননবনীদমজুনি। য়ায়া লুহোংনরিবা! অমম্মুং চোকথরবা ভারত অসিগী দরকার ওইবা। হায়ববু লমাই লাইরিক তম্বা! অসিনি মত্ছিদি খুংশেমগী নিয়ম অসিদা করাশ্মোইদবনি, অত্চবু হকচাং মাঙখিবা অসি হনজিল-হনগে হায়রবদি ইশানা পুমখিং থিংগদবনি। ঐখোয়গী পুন্সিবু মওং নাইহল্লব, লমচং নাইদ্রব। হিদাকি পাওজেল শলো'ক্কাবা মীশিং হম্বনবগী নোমলিবা খোবুশিংদা খঙহনবা (warning) ওইসজ্জ। হিরম অসিদা ঐবু ডা'হনদ্রিবা অসি ওক্ত্রবা অমম্মুং অরানবা শাশিগ্গবা ভারতগী থিংবা নস্তে। অখিংবগী শক্তি অসি করিগুম্বা স্তান অমনি মত্ছিদি লৈবাক অসিগী ওসভাব ওইরবা অমম্মুং মমি শাল্লবা নহারোলশিবু করাংগী মাইকৈদা ল'শিল-লকইবা মম্বল য়াল্লবা মঠৈ অসিগী ম'চজ্জাক ওইতনা লৈব। তারি।

ঐনা পুমলান লানবা য়াই। ঐগী বারোই অসি অরানবা মরমদা যুক্ষম ওইবা য়াই। অত্চবু খুংশেমগী নিয়ম য়ারিবা মরা চংপা মীশিংনা খরা খঙসম্মু। হোজিক কালগী খুদম খরা নস্তনা মথোয়গী অশেংবা অরেক্সা নিয়ম অমত্তা লৈতে। তশেংনা করিগুম্বা ওইখোকপা য়াবগী চাং অমা কাওবদা মীশিং হম্বনবগী নিয়ম অসিনা মীওইবা জাতিগী লমচং ব্যবহারবু খোশাদবা অসিদি য়ায়া ওনমম্বা বাকমনি। মথোক কারকপগী হোনশা অত্চ মসিনা লোইশিলহনবনি। অসিগুম্বা কত্তবদগী ওইরকপা মঠৈ অসি নাংহনখিবদা অরুবা অমা ওইগনি।

লুহোংলবা অমসুং লুহোংদবা মী

১। নখোয়না লুহোংবা মী ওইয়বদি, নহাকী হুপী অহু নহাকী মরুপ্ন মতুদি, লোয়নবা অমসুং পুয়া থবক ভৌমিন্নবনি ইস্তি হুডাইবগী খুংলাই অমা নন্তে হায়বা নিংশিংউ।

২। ইশানা রারকচবা অসি নশা হিনবনী নিয়ম্নি। মরম অসিনা, হুপা অমসুং হুপীনা রানরবা মতমদা হুডাইমিন্নবা রাই অমসুং অহু কাওবদা হুপা হুপী অনিমকী কজবা নিয়ম অহুগী মখা পোল্লি।

৩। নখোয়না লুহোংলবদি, নখোয় নশামক ভনান তনাগ্না থমবা অসি নখোয়মক্ত', সমাজদা, অমসুং নখোয়গী তুংগী মরুপ-শিংদা লৈরে। হায়রিবা নোল্লকপা ভাব অসিব লিংবদি মিহোবা অপুস্বব ঙাকখোক্তবা অমাং অতা লৈত্রবা ঙাকখোক্তাইনি।

৪। মতম পুস্বদা ঐখোয়না উবা ওমত্ৰবসু উবা ওমত্ৰবা শক্তি অহুগী মরমদা থল্লু, পুক্রিদা মহাক্সা য়েংশিনবিরি হায়বা অসি থল্লগা কস্তবা রাথল অপুস্বা মাঙখিগনি অমসুং হায়রিবা শক্তি অসিনা নখোয়ব মতম পুস্বদা মতেং পাংবিগনি।

৫। ইশাবু রারকচবগী পুন্সিগী ঙাকদোরিবা নিয়ম অসিগা করাস্বগী পুন্সিদা ইনগদোরিবা নিয়ম অসিগা য়ান্না থেরৈ। মরম অসিনা নখোয়গী সমাজ, নখোয়গী লাইরিক, নখোয়গী রারী শাকম অমসুং নখোয়গী চিজাক অহু নিয়মগী মজুংদা। থমগদবনি নখোয়না অকবগী অমসুং অশেংবগী সমাজ থিগদবনি।

নখোয়না অপাম লুংশিগী মরমদা ইবা উপগ্রাস অমসুং মেগ'-
জিন খাদোক্কা মীওইবা জাতিবু য়ে কদবা লাইরিক পাগদবনি।
নভাকী মরি মখোং অমসুং লমজিং ওইনবা অরেন্ন লাইরিক
মতম পুখদা খাগোয়ৌ।

নখোয়না লিলা অমসুং সিনেমা য়েংলোইদবনি। পুক্রিং
চোইরে ইদবা অতুগুয়া পোখাকমশিং অতু অশেংবা মকসি, অতুবু
নখা নংস্তা পোখজী। মরম অসিনা নখোয়গী অতুবু খাঙ্গ-
কদবা অতুগুয়া ভজন-মন্দলিজগী রাইহেং অমসুং লুংশিবা
সুর তাউ।

নখোয়না লৈ.পেননবা চাগচু, অরাখা কে কুবা। মশানা
করাখা মীনা চানিংবা পোকই. মশান বারকচবা মীনা ধিংননবা
চাই। মরম অসিনা, পুক শাওগংহমবা কনডিটে শিংলি
শোকহনবা য়ু অমসুং অচুম অরানগী লোশিং মাউহনব গেঁকোটিক্স
খাদোকউ। নখোয়না চাবগী চাং অমসুং মতম ককউ।

৬। অপাম লুংশিনা নখোয়বু লাকশিনগে ভোরকুবা মতমদা
থুকউ লৈবাক তাছনা ঈশ্বরদা কপুনা প্রার্থনা ভৌজৌ। রামা-
নামানা ঈগী অমাও অতা লৈজব্বা মতেংনি। মসিগী মতেং
ওইনা নিং-ইরুজৌ থুদম ওইনা ঈশিংনা পিক থনবা থুদেং অমদা
খোং রাস্তাদনা নিঙ মঠে তিঙউ অমসুং নখোয়গী অপামগী রাখল
অতু থুদক' ইংখিগরি। নখা শোঙ্গবা অমসুং ইংবগী অ'কবা
কাওজবদি ঈশিং অইংবতনা ভোগদবনি।

৭। অয়ুক অঙনবদা অমসুং জুমিদাং কমুং চংজিঙেনা
অহাংবা মকমদা করা করা খোঙনা চংলু।

৮। “ঙরা হোবা, ঙরা তুয়া অসনা মীবু মশা ফহল্লি,
টনাক খুলহল্লি অমসুং শিংহল্লি” হায়বসি অকবা প্রমাল্লি।
পুং ৯দা তুয়া অমসুং পুং ৪দা হোবা অসি অকবা নিয়ল্লি।
তুয়া মতমদা পুক হাংহল্লি। মরম অসিনা নখোয়গী অরোইবা
চরা অহু জুমিদাং পুং ৬কৌ মতুংদা ওইরোইদবনি।

৯। ‘হ’লিবা জীব অপুয়া সেবা তোনবা অমসুং মপু মাগী-
মতিক মণ্ডণ শন্দোকবা খারকুব জৈখরগী দুতনি হায়বা নিংশিংউ।
সেবাতনা নখোয়গী জুঙাইবনি হায়না লো অমসুং নপুলিদা অতৈ
অতোম্বা জুঙাইবা অমা লৈতে হায়না লো।

অঙাং য়োকপা

অঙাং য়োকবগীদমত্তা, মপা মমানা অঙাং য়োকবা অমসুং
চেকশিনবগী সাধারন জ্ঞান অসি মমা মপানা লৈবা তাই হায়বা
অসি ঐ খঙলে।

খোংখোং খুংদা হিরম অসিদা ঐনা নিংখিনা তম্বগী খুংদাং
চাব অহু উরে। ঐনা হিরম অসিদা তল্লমজবদি অমসুং লোশিং
অসি কারবরোমদা শিজিন্নরমজবদি ঐগী ইচাশিংনা ওসি চানল্লিবা
চিজাক অসি চাতুনা মশা করম্বোইদবনি। ঐখোয়না অন্ধবিশ্বাসতা
খাজল্লি মজদি অঙাং অমনা মশাগী চহি মঙা শুবা কাওবদি
করিশুখা অমত্তা তখিবা কারদে। ওর-উতনবদা, অঙাং অহুনা

চহি মঙা শুরকপদা তমখি-খোংখিবা অহু মাগী ভুংগী পুলিদা
করিসু কান্দে হায়বা মরম অসিনি । অঙাংগী মঠে মশিং তম্বিবা
অসিদি মমানা মীরোল্লিঙেদগী হোরে । মীরোল্লিঙেদা ওইরিবা
মপা মমা অহুগী পুত্রিং অমসুং হকচাংগী কিবম অহু অঙাং
অহুনা অমুকা ফোংদোকই । অহুদগীদি, মীরোল্লিঙেগী মতমদা
ওইরিবা মমাগী রাখল অপায়া, অমসুং পুকচেল-খোইজেল অহু,
অহুগা মমাগী পুলিগী লহী অহুনসু অঙাং অহুবসু শোকচলি ।
পোক্কাবা মতুংদা অঙাং অহুনা মমাগী মতৌ তমই, অমসুং অঙাং
অসিগী মশা মউ কবা অমসুং চাওখংপা অসি চহি কয়গী
মতুংদা হায়রিবা কিবম অসিগী মখা পোয়া চাওখংলকই ।

অসি খঙলবা মঠে মনাওনা মখোয়গী ইন্দ্রি পেন্নবা মুঙাই-
মিন্নরোইদবনি, অহুবু মখোয়না অঙাং পামলবা মতমদতা
তিন্নগদবনি । অনুয়া খাজবা অসি ঐনা খুইদগী পঙবনি হায়না
লোই মতুদি, গী-পা তিন্নবা অসি তুখা নত্রগা চাবগুয়া পুলিগী
দরকার লৈবা খবকি হায়না লোবা অসিনি । তাইবংনা হিংলিবা
অসি মচা-মশুগীদমস্তনি, তাইবং অসি ঈশ্বরগী শাক্কম ওইবনা
অমসুং ঈশ্বরগী মতিক মগুণ ফোংদোককম ওইবনা, চাং বাইনা
তাইবং অমা ওইনবগী দমস্তা মীরোল হেনগৎপগী খবক অসি
হস্তুলবা হোংবগদবনি । অসি খঙলবা মী অহুনা করিগুখা উপাই
অমা তোহুনা মাগী কলকপবু খিংহুনা, হকচাং, পুত্রিং অমসুং
আত্মাগী ওইবা অকবা অঙাংগীদমস্তা জ্ঞানগী খুংলাই হাপচিল্লি
অমসুং হায়রিবা লোশিং অসিগী কারবা অসি মচা মশুদা শিন্নহোই ।

২১শুবা অধ্যায়

অঙাং পোকপা অমসুং অঙাং য়োকপা

হুয়া থাক্তা লৈবা জীবশিংনা লৈশেমঙৈদগী হোনা অঙাং পোকপদা নাবা অসি খঙলমদে, মশা য়ায়া করবা কুপী অমদি মাসগী খোদোক অসিগা অক্ষানি। তথে বহু, লৈবাক অয়াখদা অঙাং উন্নবা অসি য়ায়া লায়না চম্বা খবকি হায়না থলৈ। অরোইবা মুমিং য়োজ্বা কাঙবা মখোয়না হোনবা খবক অচ্চম নোম্মি অমসুং অঙাং উন্নবা মতমদা করিগুহা অনাবা অমত্তা য়াওদনা অঙাং উনৈ। চাকরীগী খবক ভোরিবা মুপীশিংনা অঙাং হেক পোক্কা মতুংদা তোইনা তোইনা খবক ভোবা ডুমই হায়না লোনৈ।

অচ্চ ওটরবাদি, মসি করহা ওইখোকপগে মচ্চদি অঙাং উন্নবা মতমদা চৈনাখোল কংলবী টাউন অমসুং সিচিদা লৈবী কুপীশিংনা চৈনাখোল খাঙবা তাই। অঙাং উন্নজিঙৈগী মমাং অমসুং মতুংদা নখোয়না লাইয়েংলিবা অসি করিগিনো?

মসিগী পাওখুম অসি চমই অমসুং অচুশ্বনি। ইক্ষালদা লৈবা মৌশ'না মহোশাগী ওইজবা পুলি অমা লেল্লি। সাধারণ ওইনা মখোয়না চান'রবা চিজাক, মখোয়গী কিজেং, মখোয়গী য়ুইলৈ কৈরৈ অসিনা হেকচাং কনা লেনগদবা মহোশাগী নিয়ম অচ্চ থুগাই। অমুকসু হেল্ল', নোনা মৌরোলবা মরহা, অঙাং হেক

পোকপা মতুদশু অমশুং মীরোল্লবা মতুদশু দুপাশিংগী কল্লকফম
 ওটরকই। ভায়বদি ইকুই কুটদনা মরক্তা অমুকশু মীরোল্ল।
 ওসি ঐথোয়গী লৈবাক্তা নহা ওটরিবো লৈশাবো অমশুং দুপী
 লাক্স লাক্সনা মরাটবক থিরব অমশুং য়ায়া হজ্জাইববা ফিবম
 অমদা লৈরিব। অসি। ঐগী পুক্রিংদদি অসিগুম্বা ফিবম অমগী
 মখাদা লৈরব। পুজি অসিদ নোয়োক্সা ওংলিবা অসি লোথোকপা
 ওম্বোই। দুপানা হিংচাবগী শাজ্জং অসিব হক চংলিবা মথৈদি
 ঐথোয়গী দুপীগী জুঙাইবগী আশা লৈতে। দুপা অযাম্বনা
 মরাল অসি দুপীদা পিরি। অতুব দুপা দুপীগী চাং মারবা মথো
 অসি অমনা অমদা থংজিরবা ঐথোয়গী টশিন নহে। ঐথোয়না
 কস্তবা লৈ হায়বসি থঙট অতুব মসিব মাঙহন্নবা করিগুম্বা
 কারবা অমদি থন্দোক্তে। আরোইবা ওটনা মপুং কাজিঙেদা
 পা-পী তিররিমথে মীরোল্লিঙেদা নক্তগা অঙাং হেক উন্নরবা মতুদা
 তিরবা অসিসু হেক লৈরিবা মথে, চৈনাখোল যাওদনা অমশুং
 চয়া অঙাং উনবা অসি অয়ামবা মঙনি হায়বা অসি য়মবানবা
 মীনা থঙজসহ। দুপীশিংনা য়ায়া শোক্তবা ফিবম অমগী ভোজবা
 য়াজবা মথোনি থন্দুনা মৈনিকুইঙেদশু অরাবা থাঙ'ল অহুগা
 মৈনিকুইব। মতুদশুনি। অতুব দুপীশিংনা মশাপী অপঙবা অমশুং
 অয়ানবা ভাবগী সনিদা অশোনবা ইশানা মথোয়গী মচাশিং অহু
 নোংমা নোংমগী তিরজেন কাইজেরা হিংলিবা অহুদি উবা ওমদে।
 করিগুম্বা মঙদা, অসিগুম্বা থুদোংথিবা অসি কাউথোকপা
 অসিবা দুপা দুপী থুদিংগী অমক্তা জাইববা মথোনি! কনাগুম্বা

জুপা অমসুং জুপী কাওনা মথোয়গী মথো অ'সবু পাংথোকপা
উল্লব'দ, মথো'য়না পৃথিবী অসি উমঠৈ মশক খঙনা রাংনা
খা গৎলে হায়বা খঙগনি। মসিদ'কনাগুয়া জুপা অমনা অতোপ্লা
মো অমগী খুদম দরকার ওইদে নজ্জগা ওাইরোইদবনি খুদম
অ'সনি অশে'বনি।

অহুদগীদি মপুৰোইবা অমগী ইহান হানবা ভোগদবা মথোদি
মাগী জুপীনা হেক মীরোলবদগী জুপীগা তিন্নবা অসি খাদোকদবনি।
মসিগী মতুং ইল্লকইবা খা মাপল অহুগী মনুংদা লৈবা দায়িত্ব
অ'স জুপীদা য়য়া অরাবা অমসুং অচৌবনি। জুপীবুশু খঙহনবা
তাই মত্ৰদি পোককদবা অঙাং অহুগী লমচং শাজং অহু অশেংবা
মতম অ'সিদা জুপীনা লেল্লিবা পু'ল অসিদা লৈ। মাগী খম্বোই
অহু অফবা অমসুং অয়েস্বা রাখল পিক খলহনগদবনি অঙাং
অহু রাখল অমরোমদনা অরানবা অমসুং অঐ ভুট প্রেতকো
রাখল খল্লবদি মাগী মচা অহুনা শোয়দনমক মচু চেনগনি।
মসিদগী হায়রিবা খা মাপল অসিদা মাগী পু'ল অহু অকি
অখঙ অমসুং জুনাংবা খাদোকুনা অফবা খবক্তা লেপুনা
নোমগদবনি, কন্তবা রাখল অমসুং ইহলগী কা পিরোইদবনি,
শেংদবা অগুয়া পু'ল অসিদা বিদায় পিগদবনি অমসুং মিকুপ
অমা কাওবা অভনবা বারী নজ্জগা খবক্তা মতম মাঙহনলোইদবনি।
অসিগুয়া মমাদা পোকপা অঙাংনা মহাকপু পুকচেল চাউহনবা
অমসুং খোনা কবা ওম্বোইদবগে?

অওইবদি মীরোলবী জুপী অমনা মাগী হকচাং অচ পু'লিং

গুয়া শেংনা থুংবা হোংনগদবনি। অশেংবা ছংশিং ময়াং কাইনা
কংনবা হোংনগদবনি, য়ায়া থুনা ভুমগদবা চিঞাক চাহুনা অশেংবা
অমমুং অহাওবা চিঞাক চাগদবনি। মহাক্সা চিঞাকী অমমুং
হকচাংগী দরকার ওটবদা পুক্রিং নিংখিন, চংলবদি, মখোয়না
ডাক্তর থিবগী দরকার শুকলৈ লৈতে। মহাক্সা মাংবা য়ৈথংলবা
চোরকোন থাও অসি চিঞাক ওইনা চাহুনা চাং হেনগংনবা
হোংনগদবনি। ওংবা অমমুং ওবদা চিনি অঙোবা হাপুনা
ঈশিংদা lime য়ানশিন্দুনা থকদবনি। মক্স ময়াং অমমুং কন্দিমেন
হৈ-শিংনা থাদোকদবনি। মীরোয়িবা হুপী অমনা ক'রগুয়া অপান্ধা
অমা লাকপা মতমদা থুনসগী ঈশিং ভিংবা অসি শিজিন্নহুনা
থিংননবা হোংনগদবনি। মসিনমু মাগী পাকল অমমুং জীবনি
শক্তি হেনগংহনগনি অমমুং অঙাং পোকপগী চৈনাখোল লৈহজোই
মাগী অপান্ধা অহু হান্ননা মমু থুদেস্তুনা অমমুং মশানা ওইরিবা
অপান্ধা অপান্ধা নমথহুনা মাগী পুক্রি দা শাস্তি পীবা ওমই।
মমানা মাগী গভ'দা লৈরিবা অঙাং অহু মতম পুথুদা নিংখিংদবনি।

হায়রিবা মতম অসিদা মপুরোইবগী মখৌদি মাগী হুপীপা
শয়বা থাদোকতুনা মাগী হুপী অদ্রব হরাওহনবা য়াবা অমমুং
হুঙাইচনবা য়াবা অসিগুয়া শাজং অমা চংকদবনি। মহাকপু
হমুং মজুদা য়ায়া য়াবা থবক নে শ্বদগী পোখানব হোংনবিগদবনি।
অমমুং মতুং ইন্দুনা হুমিৎ থুদিংগী অহাংবা মফমদা হর চাহন্নবা
হোংনবিগদবনি। ক'রগুয়া উপাঠি অমন্তনা নাবু হিদাক নজ্রগ ময়াই
ক'রাং-পোং পীজরোন্দবনি।

অঙাং চেকশিনবা

মকম অসিদা ঐখোয়না মাইবী নল্লগা মাইয়োক্কা অমগী
মখৌবু শলোক্কা টেজে অতুবু অঙাং অতুন। পোক্কা মতুদ করি
ভোবা গোনবগে হায়বা অতুদি অঙাং অতু নিংখিনা ভাকশেনবা
তাট। মম। অমবু মৈনিং কুল্লিঙদা অমম্বা কাদা মমতুন। অমম্বা
মু শিৎ মূখা চ'মন্দবা মৈব অপিপা কা অমদা মম্বা অতুগা
অঙাং উনবা মতুদা অমোৎপা মকমদ। মৈফু অমগা মম্বা
কয়াদা হকচাং শেকবগী মমক্কা হায়বা অসি লাইরিক পাব -
খিন্দা মমকৌ হেখিবা মচ'ক ময়াদ অতু অমুক মম্বা লিকুবগী
কম্বা লৈতে। মসিগী চ'নবা অসি পারি পুরি ওইজরবম্ব
খুদোখিবা কয়। লৈতবা নল্লে। নি'মমাদ মমাবু করিগুখা
কখোর অমনা নল্লগা হকচাং শাগৎপা য়াবা উপাই অমা
শিজিঙদা মমা ই হলেইদবনি হায়বা অসিদা চ'ননিঙাই লৈত্রা ?
কা অতু য়ায়া ইংমল্লবদি মৈফুগুখা অমা শিজিঙগনি, মপান্দা
মৈ খাগ'তুন। মৈখু য় শজবা মতুদা কা মম্বা পুশিল্লকদব'ন।
অমম্বা মতু কাম্বদা মৈ অতু মমা'না তুল্লিবা খুদা কাংপোল
অতুগী মম্বা'দা মমগদবনি। ইখি' অমাব লৈ'ক্কা কমুদা শিজিন
নতুন। মমা' শাগৎববম্ব য়াই। অঙা উল্লব মতুদা কি অমম্বা
খানিঙাই অপুখা শুদোকদব'ন অমম্বা শুজিবা মৈখু অমুক
শিজিল্লবা য়াদে।

অঙাং অহগী মমাকবা অসি মমাদ। লৈবা মমম্বা খাগী
চিজ'ক অমম্বা লৈল্লবা কৈদাদ য়ান্ন' চেকখিগা য়েংখিনবা ডাই।

লফোই অমসুং চোরকোন ণাওগুয়া হৈ-রাগা লোয়ননা পেছ
 চারবদি হকচাংগী মৈশা মতিক চানা লৈগ'ন অমসুং মতিক
 চানা কনগনি অমসুং খদ্রোম মতিক চানা পাঙ্গদবনি । চোরকোন
 ণাও পিজ্বা অসিনা মমানা খোমদা দরকার ওহবা মচাক
 অহু কংবা ওমগ'ন । অঙাং অহু মশা কস্তবা খোন্ধগনা মমাগী
 হকচাং অহু নিংখিনা য়েংবা তাই । অঙাং অমা হিদাক ধাবা
 হায়বা অ'স অঙাং অহু হাংপগা মাইল মরমদি নোরিবা অঙাংগী
 হাকচাং অহুনা হিদাক অহু তুয়া ওমদহুন হুগী মশক ওহঁবা কল
 কংই । মসিদগী হিদাক অহু মমদা খাগদবনি হায়বা কারবা
 মচাক অহু মমাগী মখোমগী মতেনা মচাদা শিজিন্নবা য়াই ।
 মহোশানা ভোঁবগুয়া, অঙাং অহুনা মাৰা খোন্ধবদি লোকথুংবা
 নজগা পুতী লাইনা লৈরবা, মসিদা খেইনা মৌপাহ'নডাই লৈতে ;
 ঐখোয়না নোংমা নজগা নিনি কাওবদি অনাবা অহুগী ছোরকফম
 অহু থিবা তাই অহুগা মছ মরু কংনা মুখৎকদবনি । মসিদা
 মিপাইবা অমসুং কিবা অসিনা অনাবা অহু হেন্ন কংহন্দে

অঙাং অহু শোয়দনা ঈশিং লুপু লুপু শাবদা ঈরুজবিগদবনি ।
 য়ারিবা মঠে কি শিজিন্নরোইদবনি, মরমদি ণা খরা ফাওবদি
 কি খোনবিদবা কৈ । অঙাং অহু অপাবা, অমোনব', অঙোবা
 কদস্তা হিপহজ্জগা অরুয়া কি অমবা শুপচিনবিগদবনি । মসিনা
 ফুরিং লিৎতবগী কারবা অহু কংবা ওমগনি, কি মোংহন্দে
 অমসুং অঙাং অহু মশা মউ কহল্লি অমসুং কলহল্লি । মরিখোন্ধা
 খুপচিল্লবা ফিজেন্ অমা অঙাং অহুগী খোইদা থমগনি অহুগা

লোহন্দনা থায়া য়ানবা করিগুয়া কিজ্জং অমনা কাগনি । থাংদা
লং কিহুনা মত্ব কানবা ওক্কগী অকোইবদা য়ানুহুনা কি শোক-
হনবা আসি হকচাং য়ান্না শোকই । থাংগী মরি অহু কোমইন-
গদবনি থাংগী মচি অহুথৈ চোংহল্লবদি নিংথিনা নিকথোক্তবা
মাম মকুপ তপ্পা তপ্পা থোম্বু য়াই ।

মমা অহুনা মচা পিথক্কাবা মথোম হেক থোক্তিবা মথৈ,
অঙাং অহু মমাগী মথোমতা পীথকদবনি । অহুবু মমানা মথোম
থোক্তুবা মতমদা অঙোবা গেহু অহু নিংথিনা মকুপ তানা
ভকথোক্তবা মতুদা ঈশং অশাবগা থোইহিগা নক্তগা চিনি
অঙাংবগা য়ানুহুনা শঙ্গোমগী মহত্তা পিথক্কাবা য়ান্না কান্নবা
কংই । লকেই তথাই অমনা নিংথিনা মেংথাইরগা চোরকোন
থাও চামচ মচা অমগী তংথাইগা য়ান্নরগা পিথক্কাবু থোইদোক
হেন্দোকা কাঠৈ । মণগী শঙ্গোম শিজিন্নবা তারগনা, শঙ্গোম
শরুক অহুম ওইরগা ঈশিং শরুক অমা ওইবগী চাংদা য়ান-
শিন্নরগা হেক শাবা কওবা লোল্লগা অমম্বু চিনি অঙাংবা থরা
য়ানশিন্নগা পিথকনি । চিনি অঙাংবগী মহত্তা অঙোবা শিজিন-
নরবদি হকচাং মাংই । অঙাং অহু অমুম অমুম হৈ চাবা
হৈনহনবা তাই হায়বদ হেক হোরকপদগী য়াগী ঈহু শোংহন্নবনি
অমম্বুং জুপা ওইবা অমম্বুং ইয়ং লোনা পেয়া হোংল্লবনি ।
অঙাং অহু মমা হোজ্জিঙোনা নক্তগা ময়া হেক হোবগা, চাক
মনামশিং অমম্বুং হুয়াইবু পীজ্জিবা মমা অহুনা মচাবু য়ান্না য়ানবা
শিন্নবনি । হায়হুনা কান্নদে, কোকি অমম্বুং চাদি লংথোকখিগদবনি ।

অঙাং অত্ননা চৎপা ওয়া চাউরবা মতুংদা, কুট্ট অমশুং
 মতুগুয়া কি শেংহনগদবনি অত্নবু মনিং মখা তম্মা চৎচবা
 ওয়বা মখোঙদা করিগুয়া অমস্ত' তোংহল্লোইদবনি। খো উপ
 শিজিন্নবা অসিনা ঙ্গি মনিং তম্মা চেনবা অত্ন খিই অত্নগা
 অউইবা খোং অমশুং খো শা ওইহল্লকই। অঙাং অমবু মুগ
 কি খোনবা নল্লগা মরি কাবা কিজ্জৎ অমশুং টুপী অমগা
 কোট উপহনবা, অমশুং লৈতেং কয়' খোনজিনব' অ'স চাওখত্বা
 চৎনবিনি। মহোশা লাঠৈরেশ্বীনা পীবিরবা কজবা আশ্বি হেন-
 গংহনবা নোফ্লিবা উপাই শিজিন্নত্ননা চ নবা অমা হে'নো'ক্লবা
 অসিনা ঐখোয়গী নাপল অমশুং অপংববু শকশেল্লি। ঐখোয়না
 মসিমশু নিংশিংবা তাই মত্ছদি অঙাং অমগী ২১ই অসি পে কপদগী
 হৌহ অমশুং মমা মশানা খুইদগী হেল্ল' কাওবা পৌরি।
 অঙাংবু কিহনবা অমশুং দণ্ডি তোবা অমশুং চাক পিজত্ননা
 রারকপগী চৎনবো আসি মইহকী নিগমবু ররোহনবনি। কুট্টরবা
 প্রভাব অথনা হায়, “মপানা মপা, মগানা মচা.” মরম অসিনা
 অহল লমনগী খুদম অমশুং চৎনব অত্ননা মচাগী লমচৎ শাজ্জৎ
 তঙাইফদনা শেশ্বী। মখোয়নবু শোহুরক্লবদি মচা মন্তুশিং অত্ন
 শোহুরকই অমশুং আশুং পংখরকই; মখোয়না চিরোন খারেন
 তোরবদি মচাশিংসু মখেয়গী মতো তবগদৌরবনি। মখোয়না
 খোনখি শিজিন্নরব'দ, মচাশিংসু তঙাইফদনা মচা তমত্ননা কন্তবা
 লমচৎ শাজ্জৎ অমা শেমগৎলকই। তখেনবদি অঙাং না মমা ম'পাগী
 খুদমবু মতো তমদবা মৌইবগী খবকী লোকম অমস্তা লৈতে।

অহু ওইবদি ঐথোয়না উরে মতুদি য়ান্না পুওমত্ৰবা দান্নিহু
 অসি মপা মমাগী লেজুদা লৈরে। জুপা অমগী মথোদি
 মচাবু পুকেচেল লেংহনবা অমন্তুং অচুহা চংপা অমন্তুং মানা
 লৈরিবা সমাজ অহুদা লৈভেং অম। ওইনা পুথোকপা য়ানবা
 অসিগুহা শিক্কা পীবা অসিনি। শা-ঙাশিং অমন্তুং মনা মশিংগী
 লৈবাক্তদি মচাশিং অহুগা মপাশিংগা চপ মারৈ। মৌতনা
 মথোশা লাইরেখীগী নিয়ম অস থুগাই। ধর্ম্য চেনবা মপা
 মমাদা অশোয়বা মচা পোকপগুহা নক্তগা মশা কবা মপানা
 শোন্দম নাতহা মচা শং পোকপগুহা ওয়বা ধবক ভোরিবা অসি
 মৌওইবগী মরক্তা উবা কংই। ঐথোয়না মপা মমা ওইবা ওয়গী
 অকবা থাক্তা লৈত্রিঙেগী মতমদা নোনা মপা মমা ওইববনা
 ঐথোয়না রাখল খন্দবা মৌ ওইবগী মরয়্না থোকইবনি। মচা-
 শিংবু য়ান্না লেন্স তম্বিবা অসিনা মমা মপাগী অশেংবা মথোনি।
 মপা মমা অনিমক য়ান্না মথোং চেংপা শিক্কা কংবা মৌ ওও-
 গদবনি হায়বসি মসিন' তাকই। মপা মমা অহুনা অসিগুহা
 মইহে-মশিং অসি রাংলবা অমন্তুং মথোয়গী মতিক চাদবা অহুবু
 খঙজরবা মতমদা, অশেংবা নাওকোনকমদা মচাবু শীংথোকপা
 অসিদা মথোয়গী মথোনি। মথোয়বু মইহেখন্দা ইচম চন্না
 খারগা য়ান্না রাংবা লিচং শাজং পুরকনি হায়বা অসিদি
 য়ান্না পতবা রাখল। স্কুলগী পীরিবা শিক্কা অহুগা য়মগীগা
 চারদবা থোকপা মতাদা, অঙাং অহু চাউংপা ওয়গী ভাব
 লৈত্রে।

মথস্তু। খন্দোক্তুনা তা ক্লবঃ অসিগুণা অঙাং অ গৌ ক্লশে বা
 শিক্কা অসি হেক পোকপা মত্তমদ হারবদ, মরুগুহব জ্ঞান
 অসি মথোয়না লাল্লবদা গীবা ওমহ। জ্ঞেশংবা মাস মথোনাগী
 চংলিবা অঙাংশিংবু স্কুলদা খাবগী চংলিবি অসিদি ওরাংগী
 অত্ৰ শিহনবদন। মথোয়গী মথো অহ মপা মমানা মাশদা
 মথোয় মশানা তোহল্লবদি, অঙাংশিং অত্ৰনা চাওখৎপা যাবগী
 থুদোংচাবা লৈরোই। অত্ৰবু তশেবদি ঐথোয়না অঙাংশিংবু
 লাইকদিবীদোন খন্দোকই ঐথেয়না মথোয়দা কি-রোল অমন্তঃ
 মণিমুক্তা ধোনজিল্লি, ঐথেয়না মথোয়দা কথোক-হৈবোক গীজহুনা
 মাঙহল্লি অমন্তঃ থেমত্ৰনা অমন্তঃ পোপ পোপ ফুবহুন মথোয়বু
 মাঙহল্লি। ঐথোয়না মথোয়বু লাল্ল। হু শিক্কা মরল্লা মথোয়না
 চংলিবা লম্বীদা য়েশিন্দে ঐথোয় ইশামক অরিকপা, ইশ্র
 হুঙাইগনবা, পুকচেল শেংদবা অমন্তঃ ধোশাদবা মরল্লা ঐথোয়না
 চংলিবা লম্বীদা ঐথোয়গী ইচাশিংনা ঐথোয়গী লম্বীবু ইন্দবদা
 ঐথোয়না থোইনা ওস্তে অমন্তঃ ফত্তবা য়ু.ম্পাং তান। অশোনবা
 অমন্তঃ লমচং য়াওদবা ওইরকই। অশিংবা নাওকোনবশিংনা
 মচাশিংগী মরমদ। হিরম অসিদা মুগা খনসহু মরমদি মথোয়দা
 ঐথোয়গী জুংগী লাইবক লেপ্পিবা।

২২শুবা অধ্যায়

শাজেল

হকচাং শাজেল অসি ঈশং মূংশিং অমমুং চিঙাকগুয়া
জান্না কান্ধুবা পোংনি। চাং নাটনা হকচাং শাজেল ভোদবা
মশা কবা উমদে হায়বা অর্থ অসিদনি। শাজেল হায়রগা
ঐথোয়না হরাচাৰা নজ্জগ হোকি, ফুটবল অমমুং ক্রিকেট শাল্লা
খঙনদে, হায়রবা রাঠে অসিগী অর্থদা ঐথোয়না পুন্নিং অমমুং
হকচাং খবক অপুন্না যাওশিমবা যাই। চিঙাক ভোবগুয়া
হকচাং শাজেলনা পুন্নিং অমমুং হকচাংদা যান্না কান্নে। হকচাং
অসি শোম্বগুয়া হকচাং শাজেল রাঙলদি পুন্নিং শোল্লি,
অশেংবু অশোনবা পুন্নিংদি লাইনা লৈবদি হায়বা লোগনি।
যান্না শাল্লা হৈবা মী অমনা মহাক শুস্তি হৈবা মীশ ওইসজ
মাগী পুন্নিং অছ খোনা লৈবদি, মহাক মশা তশেংনা করে হায়বা
যাদে। মখক্তা শন্দোকথিবগুয়া, “অকবা হকচাংদা অকবা
পুন্নিং” অসিভনা হকচাং কবগী অর্থ লৈয়ে।

লবুজা খবক শুরিবা

কন্নু শাজেলনা পুন্নিং অমমুং হকচাং অনি অসিবু চপ
মান্না খম্বা উম্বেগে? তশেংবদি মতম অমমুনা পুন্নিং হকচাং
অনি অসি চপ মান্না খবক্তা শিজিন্নগদরনি হায়বদি মহোশা
লাইরেবীনী নিয়মি। মালেম অসিদা লৈবদি খুলা অগাখনা
লবুজা খবক শুদুনা হিংলি। লোমিনা কন্নগুদবা ওমা ভোজনা

থবক কল্পা শুবা তাই, মরমদি মানী শেৎন চানবা ভাগ্ননবা
 নোংমদা যামজবদা পুং চদগী ১০ কাওবা বজ্জগা করিগুমবা মতমদা
 অসিদগী হেনবা কাওবা থবক শুবা তাই! মতিক চাবা লোমো
 অমনা মাগী অকবা থম্মোই অমা লৈত্রবদি থবক নিংথিনা
 শুবা ওম্মোই। মানা লোউবগী অকুপ্পা ময়াম অচ্চ নিংথিনা
 পাংথোকপা তাই। মহাক্সা হায়, ঋতুগী মরমদা নিংথিনা থঙবা
 তাই মুামং, থা, থরানমিচাকৌ থোঙচং ফাওবা মানা থঙবা
 তাই। হায়রিবা হিরম অসিদদি থরাইদগী মতিক চারবা মী
 কাওবা লোমো অমনা মাইথিবা পীবা ওমগনি। হোজিকৌ মতমগী
 পুন্সিগী মওং অসিসু অথিংবা লৈতনা হেনগৎলজ্জিবা মৌশিং
 অসি থিংনবা হোৎনবদা থবক কয়া পায়থৎপা তাই। হায়রিবা
 মরমশিং অসি নিংথিনা থিজিল্লবা অমশুং কজ্জনবু নৈনরবদি
 সমাজগী লমচং শাজং অসি শোয়দনা রাংথৎলকনি। হি চা
 ঝাইভদ্বা কাংবুনা মসিদা থোশাজ্জবা অমশুং থুৎশেমকী নিয়ম্মা জয়
 ওইয়বদি লমচং শাজং মাঙবা নত্তনা করিগুম্বা ফল অমত্তা লাক্লে ই।

হোরককম কয়'দগী হাগ্নন' চোকথবা অমশুং পংথরবা সমাজ
 অমনা থুৎশেমগী নিয়ম অসিবু শিজিল্লবদি হেপ্পা পঙথরগ'ন।
 থুৎশেংগী 'নয়মবু থরাই ইতাতাদনা য়াথোকপা অমশুং অইবা মত
 পীশিল্লবা, মৌশিং অচ্চনা হিরম অ স অমুক নৌনা নৈনদবা ওম্মোই
 অমশুং মথোঃগী জ্জমাঙবা নিয়ম অচ্চ মাঙহন্দুনা ত্রাফ্যাবু য়ব'ল্লবা
 অমশুং য়ুস্বাচ্চিবা মৌশিংদা থঙহনব তাই। মসিতনা মৌশিং
 হহুদবগী লমবা অমশুং অশেংবা নিয়ম্মি।

ଲୋଡିବା ମି ଅମନା ଅକୋରବଦା, ଲୈରିବା କିବମାନ୍ତି ଅହୁ
 ନିଃଧିନା ଧବବା ଓମଇ । ହୁମିଦାଂଗି ଧରାନମିଚାକ ଯେଲଗା ଯାହିକୈ
 ପୁରୁଷକ ଲେମ୍ବା ଓମଇ ଅମସୁଂ ଧା-ଡା ଉଚେକା ଶାଜଂ କୟା ଯେଲଗା
 ଅଚୋ ଅଚୋବା ସାରୀ କୟା ଲିବା ଓମଇ । ଧୁମ ଓହିନା କରୁଗୁନ୍ଧା ମଧଳ
 ଧରଣି ଉଚେକା ପୁରା ଲୈଡୁନା ଖୋଡଲବଦି ନୋଂ ତାଗିନି ହାୟବା
 ଓମଇ ମାଗି ଦରକାର ଓହିରବା ଧବକୌ କିବମ ଅହୁଗି ମରମଦା
 ତୋବଗୁନ୍ଧା ନୋଂଧକ ଅମସୁଂ ପୃଥିବୀଗି କାଓବା ହାୟବା ଓମଇ ।
 ମଧୋୟନା ମଚା ମଶୁ ଯେକ ଧାକଲିବା ମରସା ଧନ୍ୟ ଧାନ୍ତ ନିଃଧିନା
 ଧବଇ । ପାଞ୍ଜରା ଅଭିଯାଗି ମଧାଦା ଧବକ ଶୁବା ମରସା ଇନ୍ଦ୍ରଣି
 ଚାଓରବା ମଶୁଗ ଅହୁବସୁ ଧବବା ଓମଇ ।

ଅହୁ ଓହିଡୁନସୁ ମି ଅପୁନ୍ଧା ଲୋଡିବା ନଡେ । ଅହୁବ ଐଧୋୟନା
 ଲୋମିଗି ପୁଲିଗି ଧଲୋକା ହାୟତ୍ରେ, ହାୟବଦି ମସିନା ମହୋଶାଗି
 ଓହିବା ଅଧୋବା ପୁଲିନି ହାୟବା ଅସ ଐଧୋୟବୁ ଧବହସି । ଐଧୋୟନା
 ହିରମ ଅସିଦଗି ଧାନ୍ତୋକବା ହୋତ୍ତନରିବା ମଧେ ଐଧୋୟଗି ହକଚାଂ
 ଅସି କରୋଇ । ନୋଂମଦା ଐଧୋୟନା ଯାମଜବଦା ପୁଂ ଚାନ୍ତି ଧବକ
 ଶୁଗଦବଦି ହାୟବା ଅସି ଲୋମିଗି ପୁଲିଦଗି ଲାସନା ଧବବା ଓମଇ
 ଅମସୁଂ ମସିନା ପୁଲିଗି ଧବକ ଯାଓଇ ।

କ୍ରିକେଟ ଅମସୁଂ ଖୋଡ଼ଗାଓବୀ

ଲଲୋନବା ଅମନି କମଶୁ ଶୁବା ମିନା ବାଧଳଗି ଧବକ ଡୋରିବା
 ମିଓହିଲିନା ମାଗି ମାଗି ଧବକ ଶୁରିବନି, ଅମସୁଂ ମଧୋୟଗି ଧବକ ଅସିନା
 ନାକଲ ଅମଶୁଦା ଚଂପା ଅମନି ମତିକ ଚାମନଦବଦା ହକଚାଂ ଧାଞ୍ଜେଲ
 କୋବା ସାନ୍ଦେ ।

নোংচুপলোমদদি অসিগুংবা অশিংবা মীশিং অসিনা ক্রিকেট
 মল্লগা খোঙগাওবী শানবগী নিয়ম অসি হোদোকই। অমন্তুং
 অসিগুংবা অ'পকপা থুংশান্না অসি কুইয়গুয়া অমন্তুং অসিগুংবা
 ময়াম পুনবদা শাইয়ে। পু'ক্রংগী থবক অসি হায়রুরবদি লাইরিক
 পাবগুংবা অসিদি পু'ক্রংগী অরাবা অমত্তা পীদে হায়না লোনৈ।
 হায়রিবা থুংশান্না অসিনা হকচাং শাজেল ওইহল্লি হায়বা
 অসিদা খোইনা চিংনিঙাই ওংচে, অতুবু মথোয়দা পু'ক্রংগী
 শাজেল অসিনু চপ মায়না পীয়ে হায়বা অসি হংবা য়াবা
 হাং অমনি। খোঙগাওবী অমন্তুং ক্রিকেট শান্নবা করবা মীনা
 কদাই কাওবা পু'ক্রংগী অখোইবা শক্তি'না শান্নবদা অখোইবা
 মনা তানগ্রবা, ভারতকী নিংথৌ মচাশিং অতুনা পু'ক্রংগী থুংলাই
 অমা উবা ওখংগে? অতে প্লা অমরোমদনা য়ান্না তৈশি'লবা
 মী কয়না শান্নবা অ সবু য়াওবংগে? পু'ক্রংগী শক্তি'দা অখোইবা
 ওইরবা মীশিং অতুনা হায়রিবা থুশান্না অসি ইয়াও য়াওদে
 হায়বা অসি ঐখোয়গী লোশিংনি। ইংলগুগী মীশিংনা শান্নবা
 অসি পামই, অতুবু কাওরবা কিল্লি না প্লেয়ারশিংগী পু'ক্রং
 শক্তি'দা ইথা খাজদে।

অতুবু ভারত হায়বা মফম অসিদদি, ঐখোয়না ই.তাপ
 তোপ্পা লম্বী অমা থরবা উরে, ঐখোয়গী মীশিংনা অরাবা থবক
 তোই অতুবু হকচাং শাজেল থরতা তেতুনা কায়বা পীদে।
 মথোয়গী হকচাং অসি কা হেনমনবা পু'ক্রংগী থাক্সা নোটহংলে
 ময়াম অসিনা মথোয় অসি লাইনাগী চাকতাকম ওইয়ে।

পৃথিবী অসিবা মখোয়গী থবক। কাল্লহনগনি হায়না আশা তোন-
রিবা মতম অসিদা, মখোয়ন পুন্নিচুপ্পা বিদায় তোই। ঐখোয়গী
থবক অসিদি হকচংগী নল্লগা পুন্নিগী ভাক্তমু ওইরোইদবনি।
অহুগা মতম মতমগী ওইবা হুঙাইবা মথলগী থবকমু ওইরোইদবনি।
পু'ক'দমু হকচ'দমু থুইদগী নপাকল গীবা শুয়া অহুতনা
ঐখেয়গী শাজেল ওইগদবনি, অসিগুম্বা শাজেল্লা হুপা অমবু
তশেন্না মশা কংলি, অমসুং অসিগুম্বা মী অসি লোমৌনি।

ইংখোল কোইবা

অহু বুজৌগী নল্লবা মী অহুদি করি তোবা ত ই ? ক্রিকেট
কুখা মসগী হুংশল্লা অসিবা গীবা শাজেল্লি মতিক চামল্লৈ,
অমসুং করিগুম্বা থরমু হাপাচেনবা কৈ। সাধারন মীওইশিংগী
থুইদ' কবা পোস্ত বুয়াদা ইংখোল অমা থম্বা অসিনি,
অহুগা হু'মং থুদিংগী মসিদা চাং নাইনা থবক শুগদবনি।
কন'গুম্বা থরনা হংবা যাই, “ঐখোয়না লৈরিবা য়ম অহু ঐখোরগী
নল্লবাদ ঐখোয়না করি তোবা তাংগে ?” হংলিবসি অপঙবা
রাংনি মরবাদ য়মু ওইগে ওইসমু ওইরোই তেংকসমু, মাগী
ইংখোলদা থোইহুনা কহনববু কনানা য়েংকদোরিবনো ? ঐখোয়না
কনাগুম্বা অমগী ইংখোলবু তরু-তমানা থম্বদা মতেং পাংলে
হায়বা অসিগী হুঙাইবা রাথল্লা পেনথোকদবনি।

হরাচাবা

হায়রিবা শাজেল্লি অসি তোনবা মতম লৈত্রবা মীশিং
নল্লগা মাস পামদবা মীশিং অহুনা, হকচাং শাজেলগী মথংদা

খোঙনা চংপা অসিনা খুইদগী ফববা শাজেল্লি। মসিন্সু শাজেল-
 শিংগী মহারাগীনি হায়না শেংনা শন্দে'ক্কা তাকই। ঐখোয়গী
 সাধু অম'দ ককিরশিংনা কাংলুপ অমা ওঠেচুনা কল্লিবগী মরম'দ
 মখোয়না লৈবাক অসিগী চিদাই অমদগী চিদাই অমদ খোঙনা
 চংপগী মরয়নি। কাওরব' আমে রকাগী লাইরিক হবা খো-রউ
 না হরাচাবগী মরমদা হকচং শাজেল অমনি হায়ন শেংন ইরি।
 মজুংদা কমচুনা অমসুং মপান খোক্তনা লৈরিবশিং অহুদি মশা
 শোনবগুয়া অহুম শোনগনি। মহাক মশাগী লোশ' অহুদা
 থিন্দুনা তাকুবদি মাগী থবক অয়া'মদি মহাক হরা'বা করা
 চংলিঙেদা, নিংথিনা ইহুনা থমই মহাক অসি হরা' চাবদা
 কলবা মৌনি, পুংদা মাইল মরি নল্লগা মঙ খোঙনা চংপা
 অসিদি সাধ'রন মৌন' চংপগুয়নি। ঐশোয়না হকচং শাজেল
 পাস্থা অসি অহুকা মতিক কল্লি মহুদি কারিগুয় অমা ভোহুনা
 ঐখোয়না শাজেল অসি খাদোকোইদব'নি। হকচাংগী অকনবা
 শাজেল যাওদবা মতমদা ঐখোয়গী পুক্রিংগী থবক অসি কয়াদা
 শোল্লবা অমসুং তমথিথ্রবা হারবসি দোটেদা থঙব ওমদে।
 হরাচাবনা হকচাং কয়াং অপুস' লেংওংহল্লি অমসুং ঙ্গী টে ল অসি
 যারা হেগগংহল্লি, মরমদি ঐশোয়না করা চংলি, অশেংবা
 মুংশিং থবোম্বোদা হোনজিল্লি। মহোশা লাটবেম্বোনা পীবা
 খুইদগী মুডাইবা অহু ফবা ওংই হায়ব মুডাইবা অ'স মহোশা
 লাইরেম্বোগী পাক চাওবা শক্তি অসি উরগা খুইদগী মুডাইবা
 ফংই। লম্বী অখুংদা নল্লগা সহরগী লম্বোদা মুমিং খু'দংগী

হনজিন হনজিন চংপা কত্তে। ঐখোয়না মচোলা লাটরেস্বীগী
কজববু চাং য়েংবা লবুক অমসুং উমংদা চংকদবনি। মাইল
অমা অনি চংপা অসিদি হরাচাবা শুকনং নহে, হকচাং
লাজেলগী ওটনা নোংমদা মাইল তুরা নত্রগ। তুরাবিখোই কাওবা
দরকার ওই। মুমিং খুদিংগী অমসুয়া ভোবা ওমদকা মীনা
য়ামজবদা নোংমাইজিং জুয়িত্তা চংপা যাই। মত্তম অমদা
অমাংবা য়ৈখংপা লৈরবা মী অমনা হিদাক লোবা ডাক্তরদা
চংলম্মী। অতুবু নোংমদা য়ামজবদা খরা খরা হরাচাবা চংনবা
পাওতাক পীরম্মী। অতুবু মহাক হরাচাবা ওমদনা হকচাং
শোল্লি হায়রম্মী অতুদগী ডাক্তর অতুনা মাগী গাড়ীদা হাপুনা
অনাবা অতুবু পুবিরে। তৌগে হরবা অমা য়াওনা মহাক্সা মাগী
চৈছ হনথরম্মী, অনাবা অতুনা ব্যবহারগী মশক ওইবা চৈ অতু
থন্ননবা কুমথরম্মী। ডাক্তর অতুনা অনাবা অতু ওাইবা তৌদনা
গাড়া থোরম্মী অতুগা অনাবা অতুনা গাড়ীগী তুংদা তপ্পা তপ্পা
টিন্নরম্মী। অনাবা অতুনা য়াম্মা শাংনা চংলে হায়বা অসি
খঙবদগী অনবা অতুবু মাগী গাড়ী মতুংদা তোংখংহলে অমসুং
অনাবা অতুনা খোঙনা চংপা ওমনবা উপায় থিবনি হায়না
মঙোন্দা খন্দে ক্রা তাকথ্বে। অঙাং অহ তানজ অসিদা চাক লাঙ্গা
ফাওরম্মী, মহাক্সা ডাক্তরগী পাউতাক অতু খঙতুনা চৈগী
খোদোক অতু নিংখিনা খঙলে। অতুগী মতুংদা মহাক্সা ময়মদা
অহাওবা চরা অয়গা চারে। মাংবা য়ৈখংপা অমসুং অসিগা
মায়বা লায়না লৈরবা মীশিংনা মশানা হোংনজগদবনি অমসুং

হরাচাবগী কান্ধা অসি হকচাং শাজেল অমগুয়া কাঠৈ হায়বা
শোয়দনা ভাব ডাগনি ।

মী অমনা থবক কয়া য়ায়া ভৌরবগে হায়বা থঙদনা,
কনাগুয়া অমনা হকচাং শাজেলগী মতম কাইথোকদবনি, নোং মদা
মী অমনা চাক চাবা কাওদবগুয়া । মসি ঐগী নোজুকপা
রাখলি মছদি কনাগুয়া অমনা থবক শুবা শক্তি লোথোকলদি
লাইবুতনা থবক শুবা ওহগী শক্তিবু হেনগৎহালি ।

হোজিকী মৌরোল অসি মশা চবেং চবেং লাওই, শোলি
অমলুং য়ায়া ক্তে । মথোয়না মডিক চাবা শাজেল ভোতনা
হকচাং উইহনগদবরি । য়ায়া শাংনা হরাচাবা চৎপগুয়া শাজেল
অসিনু য়ায়া কাঠৈ । জিমদাষ্টিক অমলুং মসিগা মাল্লা
শাজেলশিং অসিনু কৈ, হকচাং শাজেলগী মতেংনি অতুগা
মথোয় অসি হরা চাবগা লোইননা পুয়া ভোবলু কৈ মথোয়না
হরা চাবগী মছতি নবে, হরাচাবা অসিদি শাজেলশিংগী নিংখো
মচানি ।

প্রণায়ম

প্রণায়ম অসি লাইবগী মডিক কাঠৈ । ঐনা ভোঙন ভোঙানবা
আসন অমলুং কক্ষমগী মরমদা নৈননিংদে । মথোয় অসি কান্ধে
হায়বা অসিদি ঐনা হায়নিংদে । হায়রিবা আসন অমলুং কক্ষম
নিংখিনা তাবা অসিনা মীওইবগী পুজিদা য়ায়া কান্ধা ভোব ওমগান
হায়বা অসি ঐনা নিংই । ঐথোয় অর নিংখিনা হোন্দুনা থবক
চাওথোকহনবা য়ায়া কক্ষম অবা ঐথোয়গীদমক্তদি মডিক চারে ।

হকচাং শাজেল ভোবা

হকচাং শাজেল ভোবা

মসি ঐনা নহারোল খুদিংদা ভোগদবনি হায়নিংই, প্রণায়দ
অসি হকচাংদা য়ায়া কান্নবা শীবা শাজেলি, নিংখিনা হৈখিংবা
অমগী মখাদা হোৎনরবদি। অতুবু মসিনা নখা নখাবু নমখাক
ভোগতু। হায়রিবা শাজেল অসি ভোরিবা মীনা হকচাং অমতুং
মসিগা মন্নি লৈনবগীদমক্তা ভোগদবনি। মখোয় অসি আত্মাঙ্গী
কান্নবা লৈ হায়বা অসিদত্ত খোইনা চিংনিংঙাই ওইদে। অতুবু
ঐখোয়গী মীরোলখি বু যোগাসম ভোছনা আত্মাঙ্গী কান্নবা কং-
বগীদমক্তা ভোবদি পামদে। হোজিকী মতমদা অসিগুম্বা অসি
হকচাং শাজেল ভোবগী মক্তস্তা খম্বোই শোকা লাইশোনজবা
অসিদগী লাকই। অমতুং হায়রিবা আসন অসিগী মত্তেংনা
আত্মাঙ্গী জ্ঞান তানগে থল্লিবা মীনা হায়রিবা হিরম অসিদা
য়ায়া হৈখিলবা গুরু অমা দরকার ওই। ঐনা মী কয়া
মসিগীদমক্তা থিরুয়ে অমতুং মাই পাকপা ওমদে। মসিমা
ভারস্তা মতিক চাবা হঠ যোগি লৈতে হায়বা নস্তে, অতুবু ঐগুম্বা
য়ায়া হিরম অসিদা খোয়াংলবা মীনা মাই পাকপা ওমজগা,
য়ায়া কুম্মা পরিক্ষা লৌদমা হেস্ত রাথোকপা অসি নহারোল-
খিংদা ইনখিননিংদে।

মুল্লারগী নিয়ম

হায়রিবা শাজেল অসিনা অতৈ শাজেন্দগী হেন্না কান্নে।
মুল্লারগী নিয়মদা অনৌবা অমত্তা য়াওদে। মসি হখ যোগ অসি
অমুক মপুং কান্নবা অমতুং অয়াংপা থরদা বোন পুথোকপনি।

হকচাং কবগী মরমদা খরুৱবদি, হঠ যোগ ভোবা অসিনা মপুং
 করে। মখোয়গী হোরকমদা পাংখোকপা ভোবা উমদবা অচুগা
 ভারতকী ওইবা পোতা মখোয়না শরুক হারি। মসিগী অখুগা
 হারববু লুংখা অর খাংনা অমন্তুং চাং নাইনা কোন্দুনা ভোংখা
 অসি তপ্পা তপ্পা তিংখোকপনি। মুন্সারনা ঐখোয়বু চিংশিনবা
 উমুই মরমদি, মানা পিারবা খাজেল অ'স হকচাং কননবগীদমন্তা
 ওইনা পীৱি। মাগী খাজেল অ'সদা মসিগী কান্নব অচুগ লৈলৈ
 হথ যোগ খাজেলগী য়ায়া কুগ্গা অসি খুগদবা মেশিং অচুনা
 মুন্সারনা হোদোক্লিবা খাজেল অসি ইল্লবদি হায়া ক'ল্লবা ক'ই
 হারব! অ'সদা খোইনা চিংনিঙাই ওইদে। হথ যোগ অ'সন্দগী
 মহুং লিহনবা করি কোৱা লৈৱিবগে? অটৈ বা খজিক অচু-
 মসিগী হকচাংগী মরমদা খোইনা নৈনদে, অমন্তুং মরম অ'সনা
 আয়াগী ওইবা পুকচেল চেনবা মী অচুদতা তম্বোয়।

২৩শুবা অধ্যায়

ফিজিক্স

খর। মঠেদি ফিজিক্স অসিস্ত হকচাং কননবগী বাকম অসিস্ত।
খুদম ওইনা, লোচুপলোমগী কুশীশিংনা য়ায়া মরিং মরাংবা ভাবকী
কক্কা অমা পুরি মত্খদি মথোয়গী ফিজিক্স অসি খাং নিং রাং অমন্তুং
খোঙ চুয়বতা হোৎনার, পালি ওইনা, মসিনা মথল মথলগী
লায়নাদা পুন্নি। চাইনিজকী খোঙ অসি কাওবা চুয়া তাহনগী
হায়না অনিংবা অমগা লোয়ননা চথরি মত্খদি মথোয়গী মথোঙ
অসি ঐথোয়গী অঙাং মথোঙদগী হেয়া পিকই অমন্তুং মসিনা
ফল ওইনা মথোয়গী মলা শোকই। হায়রিবা খুদম অসি অসিনা
ফিজিক্সকী মওনা মৌহবগী হকচাং কদায় কাওবা খোকহনবগে
হায়বা অচু উহলি। অচুবু ফিজিক্স খনবা হায়বা অসি ঐথোয়গী
খুত্ৰা লৈতে, মরমদি ঐথোয়গী পারি পুয়িনা চৎলববা অচু
ঐথোয়না ভোবা ভাই। মরুওইবা ফিজিক্সকী পদুংফম অচু
কাওথোকরে অঙন্তুং মসিবু ধর্ম, লৈবাক জাতি অমন্তুং খরকী
ওইনা মৌ অয়াম্বনা লোনরক্লে হায়রিবা পোংকী ফিরম্ব অসিদা,
হকচাং কননবগী মরমদা, ফিজিক্সকী বাকম অসি মুয়া খরবা
অসি য়ায়া লুরগা বাকম অমন্তুং খরবা অসিনদি ঐথোয়বু কামবা
গীবা ওমগনি। “ফিজিক্স” হায়বা রাঠৈ অসিনা অর্থগা বুট
অমন্তুং খোংউপকুন্না পোংলিং লৈতে অমন্তুং য়াজিগা য়াজিগা
করাস্তু ঐথোয়না য়াজিগা য়াজিগা।

ফিজেন্‌কো পহুংফম

ফিজেন্‌কো মরু ওইবা পহুংফম করিনো? ম'ওইবনা চাওখংত্রিঙৈদা কি শেংলমদে, মথোয়না ফি - শেস্তনা কোইচৎ চৎলম্মী, হকচাং অয়াবা খা দাক্তূনা। মথোয়গী উনখা অসি কল্পম্মী অবসুং চেংলম্মী। মথোয়না নোংজু-মুংখা খাওলম্মী, অমসুং করিগুখদা লোক থুংবা অমসুং অসিগুখা লায়না অমত্ত। খঙলমদে। মথজা শন্দোকা হায়খিৎগুয়া মুংখাস্বর অসি নাভোন মথুন্দতা হোনবা বত্তনা মখিং লাকঙমদ্রবা তুথোংদত্ হোল্লি। মরম অসিনা ঐথোয়না হকচাংদা কি থোংবা মতমদা মথোয়গী ওইবা থখকখিঃ অসি শোয়দন অপনবা পী। মরম অসিনা অইংবা লমগী মীনা হেয়া হেয়া হুংখল্লদ্রবা মতমদা, মথোয়না হেয়া হেয়া তল্লকই, মরম অসিদগী হকচাংদা মথোয়না ফি কুপনিংই। মথোয়না অইংবা খাংবা ওবদে, মমৈখাংদা ফিজেন্‌ অসি অইংবা ডাখোক্‌বা অমদি দরকার ওইবদগী হেন্দোক্‌তুনা লৈতেং অমা ওইনা লোনরকত্রিবা কাওবা ফিজেন্‌ লৈতেংনরকই। মসিগী মতুংদা লৈবাক অমগী জাতিগী অসিনচিংবা খুদম ওইনা লোনরকই।

অহাংবদা ফজবা

তশেংবদি মথোয়না লাইরেখানা ঐথোয়গী উনখাদা অওকপা হাকখং অমা পীবিরে। কি শেস্তবা হকচাংদা য়েংনিংদবা পোকই। হায়বা অসি ওইখোক্‌বনি মরমদি খুইদগী ফজবা তসবির (চিত্র) অসি কি রাওদবা ভাস্তনি। মথোয়না খুইদ অচন্দ্র

হকচাংগী শরুক অরাখা কিনা কুপা মডবদা,। মাগী মহোশাগী
 কিবমদা লৈবদা হক্কাইনবগুম তোনরি অমসুং ঐখোয়না মহোশা
 লাইরখাগী খুজিলবু ইকাইবা পীবা ওইনা তোনরি। ঐখোয়না
 হেমা হেমা ইনাক খুজলগা হকচাংদা ফিজেন্-লৈতেংবা অসিনু
 য়ান্না হেনগৎপগুম তোনরি। ঐখোয়গী হকচাং অসি য়ান্না
 হক্কাইবা কিবম পুন্নমস্তা লৈতে লি অমসুং ঐখোয়গী ফজবা
 অসদা নাপলসু কারি। ঐখোয়গী মিৎ অসি অপংবা শাজং
 অসিন। উতাংহুস্তবাদ হকচাং অসিগী কি য়াওজবা মওংদা
 খুহুদগী হেমা কজৈ হায়বা অসি উবা তাই, মরমদি হায়রিবা
 কিবম অসিদা হকচাংনা খরাইদগী কারবা কংই। তশেংবসু
 ফিজেন্না হকচাং অসিবু মহোশা ফজবদগী লাপখোকহল্লি।
 অহুবু কিতনা পেস্তুহুনা, মীওইবনা সনা লুপা শেংপসু হোই।
 মসি য়ান্না রাযোং চাদবনি, মরমদি লৈতেংশিং অসিনা হকচাংগী
 মহোশাগী ফজবদা মশেক কয়ান্না হাপচিল্লিবনো হায়বা উবা
 ওমদে। অহুবু জুপীশিংনা মতাং অসিদা ইকাই ইকি অমসুং
 নোজুকপগী ওমথৈগী রাংমা লানজ্রে। লৈতেংগী পোংনা ষোঙ
 খাঙবা ষোক্তুবা, নজগা নাধাং শিনবা হোংবদা নাভোন
 অমসুং না থীনা শেগাইরবা নজগা খুদোপ্পা অমসুং মখল মখলগী
 খবাকী লৈতেংনা নান খারবা অসিগুবা লুন্নব। পোং খাংবদা
 জুপীশিংনা ইকাইবা লৈতে। হায়রিবা লৈতেংশিং অসিনা
 হকচাংদা অমোংপ। পৈশিল্লি। নাকোং অমসুং নাভোন্দা
 অমোংপা পৈশিনবগী ওমথৈ নাইদে। অমোংপা অসিবু ঐখোয়না

কজবনি হায়না লৌই। মসি ফংনবা হোৎনবদা শেল হুন্দোকই।
 ঐখোয়গী পুলি অ'স হরানবগী খয়াস্তা খম্বদগী নাস্তোকবা
 হোৎনদে। ঐখোয়না অশুক থিনা হোৎনরিবা অপংবা ভাৰকী
 নাপল অসি পেনহন্নববা অরা অনা খাওবদা ওমথে নাইদে;
 তশেংনা মনাদা লাইনা কয়া পোক্কাবনু, হুপীশিংনা অশুকী মতিক
 ওক্কা মত্দি মখোয়গী মনাদগী লৈতেংশিং লৌখোক্কা হোৎনদে
 অকিবা ফংনা নারবা কাওবদা, মথুং খুদাং অত্ পোমখৎলবা
 কাওবদনু মখোয়না লৈতেং অত্ কয়িগুম্বদা লৌখোক্কাই;
 মখোয়না লৈতেংশিং অত্ পোমখৎলবা খুদাংদগী লৌখোক্কাইদে
 মরমদি অশুম ভোবা অসিনা মখোয়গী ফজবা অত্ লৌখোক্কাই থলি।

ফিজেন্-লৈতেংদা হেক্কা থুনা হোৎনোকপা অ সশ অরাইবা
 পোং নত্তে। অত্ৰব ঐখোয় অয়াম্বনা সনা লুপা অমশুং অহেনবা
 ফিজেন্ খাদোকপা তাই, ঐখোয়না পোং খরিদি চংনবিগিদমজ্জা
 খাকপা তাই অমশুং অরেন্ধা মথেনা ল'খোক্কাইগদবনি। ফিজেন্
 হায়বা অসি লৈতেংনি হায়না অত্ৰ বিখ'স খাজরিবা মখোয়শিং
 অত্ৰনা 'মখোয়গী ফিজেন্দ অহোংবা পুরকপা ওমই অমশুং
 মখোয়না মশা কনা থম্বা ওমই।

ঐখোয়গী জাতিগী ফিজেন্

হো'জকী মতমদা, ঐখোয়গী লৈবাক মচা তাবা অমশুং
 নোল্লুকপা ওক্কা নোংচুপলোমগী ফিজেন্ মতৌ তম্বা অসিগী
 ভাব অসি ঐখোয়গী জাতিদা মক্কা ভাজে। হাজিবি হাং অসি
 কুপা টৈনবা অসি দরকার ওইদে। মক্কা অসিদা অসিনা থিক্কা

তাকপা দরকার ওই মাদ্দি, অইংবা ইউরোপকী লৈবাক
খরদা মথ্যোগী কিজ্ঞেৎ অসিনা মতিৎ চানা করবা কাওবদা,
ভাৱন্তদি মসি হায়নিঙাই লৈতনা চুনদে, ভারতকী কিজ্ঞেৎনা ভারত
কাইমে, হিন্দু ওইগে ওইসমু মুসলমান ওইগে ওইসমু। ঐথ্যোগী
ফি অসি কোন্না অমন্তু হাংবা মরম্মা মুংলিং থিংজিন্দে; অমন্তু
অরাবনা ভোবা মরম্মা, মৈশা য়াম্মা চুপশিন্দে। অমুবা কিনা
শানা উই, মুংলাগা মৈশা অরাব চুপশিবদগীনি, মাসগী পাংল
ওইনা ইকচাংদা অমুকা চুপাশিল।

খোংতোন হাংহনবা

কোক্তা কে য়েৎ য়েৎশিন্দুনা খম্মগী চাংনবী অসি ঐথ্যোগী
মরম্মা য়াম্মা ভৌরম্মনি। অহুমকপু, কোক অসি হেক ওম্মমথৈ
হাংনা খম্মবা হোংনগম্বনি। শম হোননবা, অমন্তু শমজেৎ হাংপী
অমন্তু ক্রেশন নামখোকপা, আনখোকপা ঝাংদোকপা অমন্তু
অসিগুম্মশিং অসি চাওখম্বদি ওইদে। অমোং অকাই হিকপী
হিকলাংসু, অখাবদা নৈ, অমন্তু কোক্তা করিগুম্মা পোম্মা খোকবদি
লাইয়েংবা রাই। মরু ওইনা কোয়েৎ শিঞ্জিগম্মা মীশিংনা, মসিনা
শম হোইন্দে।

খোং অসিনু লায়না ময়াম্মা খঙনরবা দ্রুত অমনি। বুট
অমন্তু খোংউপ শিজিগম্মিথা মীশিংগী খোং অহু মোংলি অমন্তু
নপ নপ লাওবা ইমাং মরিক মরিক কারকই। খোংউপ অমন্তু
মোজা লৌখোকইবা মীশী নাকন্দা লৈবা মনম নম্মিথা হৈনদবা
ম না মনমাখিং অসি খাওব ওমদে। “খোং জাকখোকবা” অমন্তু

তিংখঙগী য়েব্বা হায়না অয়ায়না খোংউপপু সান্না খাগংনরিবা
 শিং অসিগা উংলি মত্তদি ঐখোয়না তিংখঙ লৈবা মকদ্দা
 চংপনা নল্লগা য়ান্না ঈংবা অমন্তু য়ান্না খাৰা মকদ্দা খোংউপ
 তোংগদবনি অহু ফাওবনা থুয়াটৈখত থুগা খাগনি অত্তগা অউতনা
 হাংহনগনি। হায়রিবা স্নম অ'স সেম্মলনা (থুরুম) পাংখোকই।
 খোংউপ তোংবা মীনা কোকচিকপা ওই, নল্লগা খোহুনা ন'ই,
 নল্লগা হকচাং শে ম্তল্লে। মবোয়বু খোংনা চংহন্দুন চাং য়েংবদা,
 মখোয়না থুদন্তা অহাংবা খোংনা কান্নবগী থাদাংচাৰা অহু শোয়দনা
 খত্তগনি অমন্তু জুংশা যাউবা মতদ্দা উমাং শোরোহ।

ভশেংবন্তু, জুংশিং চ'ই হায়রিবা ঈংলিশকী খোংউপ অ সত্তগী
 ভারতকী খোংউপ অসিগা ভারতকী হরা - জুংশিং অসিগা চানৈ
 মরম অদিবা হরম হকশেলগী ওউবা মঙাং। মোজা পুখোরকৎবা
 অসি য়ান্ন চ'ওংহুবা নোংনি অমন্তু অশাৰ ভারতকুয়া লমদদি
 ইকান কান্দে। হাওরিবা হরা জুংশিং অ'সদা মোজা অদিগা
 ফুদোরকইব কত্তবা মনা অসি'গী পায়ন খঙবা ওবই। ঐখোয়না
 মীনাই ওইরমদবনি মিকুপ অমা ফাওগা সাত্বন খন্দনা মসি হেত্তা
 অমাঙা - ক রদবদ। হৌদোকটৈবনি হায়ন খাদোকলমগদবনি।

হকচাং করল্লা কনা থমগনি

মী অদগী মশা কনা থম্বা অমন্তু হকলোনগী নোখিং
 অসি খঙবা অসিমবু নৈনগদবা তোঙানবা হিরম অমনি অমন্তু
 মন্নি লৈনবা হোংনগদবনি। চাং য়ান্না নাইরবা সমাজদদি, লৈবাক
 মচাখিং অহুনা হকলোনগী নিরম ঠাক্তুন, হকচাং কননবা খোংনৈ।

ভৌজক্তি মসিমশু তিনবা লৈতন। শেবগৎলে মাত্তদি মীওটেবা
জা'কন স্বত ওটন। কংলবা প হন। বরাধ বসী হোরকক
অয়াস্বদ হকচাংগী মরমণ। চেকশিন্দবা অমশুং বোখাদবদগী খোক -
পনি ১। অয়াস্বগী মরমণ। শিনরিবগী চাং হেবগৎলিবা অসি
ঐখোয়ন। লাইরববু চপখায়ব। ওদবগী মরমণ। অয়াস্বনি অমশুং
মী শং অসিন চকলোন আসু' হকচাংগী বরাধা নিংবিবা
লাইরিব চৈনব। হোৎনরবদি শিবগী চাং অসি বরা হুহনবা
ওমগনি।

“ Mens Sana in Corpore Sano ” হা'ব। অসিন।
মীওটেবগী হকচাংগী অহানবা নিয়ম। “ মশা কবা পুক্রিংদা মশা ক
হকচাং ” অসিন। মশাংগী চুমজরবা বাকয়ে। পুক্রিং হকচাংগী
খানব বাক্যবা মরি লে। ঐখোয়ন। হকচাং কবা পুক্রিংগী মশু
ওটরদি, ঐখোয়ন। হিংস অশু' খা.খাকরন অশু' মহে খান।
হকচাংগী নিয়ম অপুখা ওক্তুনা, ঐহোৎ হোৎনদনা অকবা হকচাং
লৈবা রাই।

হকচাংগী অমশুং লু - হেনবগী মরু ওইবা নিয়ম অসি বরা
চমই অমশুং ঐরাই - লাইন খঙং রাই। অকবা হরবা অশু' দি
মাসবু ওাকপদ। লৈরে। মরমণিং খরা পান্নি।

১। খাইদগী শেংবা রাখল খম্ম অমশুং বতব।
শেংদবা রাখল খানোকউ।

২। আহং জুখিল অনিদ। অশে'বা জুখিল হোল্লু।

৩। পুক্রিং অমশুং হকচাংগী খবক অসি চাং মারবা খন্না
ওন্দুনা খম্মবা হোৎনো।

৪। চুয়া লেপউ, চুয়া কমউ, মহাকী থবক খুদিংদা য়ায়া
লু হ্লেমু অমসুং হায়রিবা অসি নহাকী পুন্নিংগী শাসন ওইয়ু।

৫। মতম পুথদা মরুপ মপিজাংগী মতেং পাংনচুনা লৈননবা
চাও। নশাগী জুঙাইনবগীদমজ্ঞা হিংগজু। মরম অসিনা নখোয়গী
পুন্নিং অমসুং হকচাং অহু অকবা কিতমদা লৈননবতমক চাও
চিঞ্জাক্সা মী মশক খঙটে।

৬। নখোয়গী ঈশিং, চিঞ্জাক অমসুং জুংশিং অহু শে'হন -
গদবনি, অমসুং নখোয়না নশান। ইচম চম শেংজবনা পেনখো'ক্রেই-
দবনি অহুবু নখোয় নশানা পাল্লিবা, অহু মথুপ ওহুম নাটরবা
অশেংবা অসিনা নখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা অহুদা কাপশিন -
গদবনি।

লু-হেনবা অমসুং হক্কোন

লৈমায়দ লৈরিবা জাতিশিংদগী ভারতনা জনাই - লুহেনবদা
মকোক ওইবা রাই হায়না মীরৈবাক্তগী লাকপা মী খরবু পেলজান্ন।
অহুবু ঐনা অসি হায়বা কি মাত্ৰদি, অতোপ্পা অমরোমদা খুজং
অমসুং লুহেনবা হায়বা মরুপ অসিদা হায়বদি ঐন' হায়বা ওয়েয়াই।
অহুবু অতোপ্পা অমরোমদা, ঐখোয়না ইয়ুং মজুংগী ওইজবনা
ধিবা নন্তনা অতৈদা চাঙখৎনকা হোৎনদে। ইয়ুংদগী তোঙানবা
খুজং, খুদম ওইনা, অতোপ্পা রাখল অমন জাতিগী ওইবা, ঐখোয়না
পোং অপুথ খানোক্তবনি।

মুম্বুশিংনা মখোয়গী মুম্বু নান্না থমগদবনি অহুবু মুম্বুশিংগী
লুহেনবদা হৈনরোইদবনি। অমোংপা, খানাম - নাটঙ, তন কাং

অসি শুমাংগী খেংনা শিহোক্তদবনি অতুগা ফন্তবা অপুখা
 য়োল্লবগী অমাংবা লংগিল্লোইদবনি দাশিহ অপুখা অসি, পুমিল্লবা
 রাংপগী কলনা, ঐখোয়গী খুঙ্গং অসি থী - হন্দোককম ওটরকই।
 ঐখোয় অসি অচম্বা জাতি অমা ওইরবা কাওবদা কনাগুফ
 য়ান্না হজোইবা লুপা অমনা অহাংবদা খোঙনা চংপা য়োনা
 হজোইবা কাওবা লখী অমশং অচোবা লখী অপুখা মোংহল্লি।
 খুঙ্গংগী গুহাদা অশেংবা থকপা য়াবা ঙ্গিংশং ফংবা য়ান্না য়াই।
 অচম্বা খুঙ্গং অমা চংপা মতমদা অমোং-অকাইগী মপৈ মপৈ
 উবা ফংগনি।

খুঙ্গংগী লু-হেনবা অসি য়ান্না লুবা অমা ওইবা য়াই।
 মখোয়না মথরাই য়াওবা অপুনবা মতেং গীহবদি করম্বা সরকার
 অমনা মখোয়গী লমচং শাজং হোংহনবা ওম্মোই। মখোয়নশু
 মাংজিল থারকত্রবদা সরকারনা হিরম অসিদা করিশু ভোবা ওম্মোই।

জাতিগী অশোয়বা

ঐখোয়না লগ্নাই নানজবগী মিংচং ফংজরবা কাওবদশু
 ঐখোয়না প্রমাণ পত্র অসিদা পেন্দুনা লৈখোক্তাইদবনি।
 ঐখোয়গী লু-হেনবা, খুদম ওইনা অতৈ জাতিগা চাংদয়করবদি
 ক্রমিং খুদিংগী খেংনা ইক্কজবা অমশং ইমুং য়াই খেংনা তৈখোক-
 পগী তাইবংগী ওইরবা শাজং অসিগী য়ুমকমদা কোষিবনি।
 অচুব মতুদা অচুম লোটেবা তারবদি ঐ কীবা পোকই।
 ঐখোয়গী য়ুমলোয়বশিং অসি য়োম্মোক্তুনা ঐখোয়না লু-হেনবা
 লৈরি মসিদগী ঐখোয়গী খুঙ্গং অপুখা মোংলি অমশং

অমাংবা মঠে কয়া লৈরি অমসুং মী লাক্ক লাক্কনা খোঙনা
কনা চতুনসু অচোবা লম্বী অপুহা চংপা যাদনা মোংলি।
ঐখোয়না ঐখোয়গী কাদগী অমোংপা লৌদমক লৌথোকই
অমসুং সমাজগী অকবা ক্ষতবা খন্দনা অচো অচোবা সোবোক্তা
হায়রিবা অমোংপাশিং অসি লংখোকই। ঐখোয় অসি লম্বাই
ওইনা লুই, অতুবু সমাজগী হুসু অমা ওইনদি লুদে নক্তগা
জাতি অমগী লম্বাই নক্তগ অপিকপা শরুক অমা ওইনদি লু হেন্দে।

লু-হেনবা অসি ঈশ্বরগী ওমৎহনি

ঐনা লম কোয়'রৈঙেদা, ঐখোয়গী পাক চাওরবা লৈবাংক
অসি অমোংপনা খনবা অসিনা ঐবু পু'ক্কং রাহনবা নক্তনা
করিগুহা অমক্তনা রাহনব ওমদে। শেমাদোক শাদোকপদা লাম্বী
শিজিন্নতুনা মাইপাক্কনি হ যব ঐনা খাজদে অতুবু অসিগুহা
মরু তাখিত্তিঙেদা খাজং অসিগী হো'দোক'ত্রৈঙেদা মান' কান্নবা
মতম অচ্ খংবদা ঐ ইশামক লু-নান্দবগী মরু ওইবা হিরম
অসিগা নমক্তনা তাইশিন্নরে। খুদম ওইনা (হুপ বারম) অসি
হাকখেনবা মঠেহনি। লু-হেনবগী নিয়মবু নিংখিনা ওাকইবা
কনাগুহা অমক্তনা হুপ বারম হায়বা তিলগী লাইন অসি
পকপা ওমদে। মছিক অসিদি লাইরবনসু নক্তে। মসিগী মরু
ওইবা মরুমদি লু-হেনবগী অহানবা নিয়মবু খোশাদবা যান্না
পত্তবদগী খোকপনি।

“শেংবা অসি ঈশ্বর ওইবগী ওমথংনি ।” পুক্রিং শেংদবদগী হকচাং শেংদবনা হেন্না ঐথোয়না ঈশ্বরগী খোজাল কংবা ওমদে । অশেংবা হকচাংনা শেংদব মকমদা লৈবা ওমদে ।

হিরম অসিদা ইউরে প্লা ঐথোয়বু তম্বিবা ভাই । ঐথোয়না মজ্জ হায়বা লাউরিক, যান্না পোংনা তয়রি নল্লগা মুসলমান ওইরগনা কোরান্দগী রাইে খরা লোখোকপা যাই । ঐথোয়না মসি চন্তে । হায়রবা লাউরিক অসিদা ইরবা লু-নানবগী নিয়ম অসিদগী নোচুপলোমগী মশিংনা লু-হেনবা নিয়ম কয়া শন্দোক্কা পুখোকবক্রি । ঐথোয়না মথোয়দগী মসি তমসি অমম্মুং ঐথোয়না চান্নবা অমম্মুং লমচত্তা চান্নবা হোৎনসি ।

ঐথোয়না নোচুপলোমদগী যান্না তম্বিংভাই লৈ । নোচুপলোমগী মশিং অসি অচোবা সহর শেংবা মশিংনি । মথোয়না অশেংবা লুংশিং, অশেংবা ঈশিং অমম্মুং অশেংবা লমিং-তুমিংকো কান্নবা অসি খঙই । অশেংবা পুকেচেলগা লোয়ননা লু-হেনবদা পুক্রিং চংলবা সহরদা হকচাং কবা অমম্মুং লন লৈবা অনিসিস্ত হাপচিঞ্জি । হিরম অসিদা অশেংবা সহরনা অকবা লম্বীদা লমজ্জিঙ । অতৈ সহরদা লৈজ্জদবা কয়া সহর অসিদা লৈ । ইলিশকো প্রমাদা জ্ঞান যান্না য়াওই ; “লু-হেনবা অসি ঈশ্বরগী ওমথংনি ।” মজ্জ, মোসিস অমম্মুং মোহমিডনা মথোয়গী মতমগা চান্নবা লু-হেনবগী নিয়ম কয়া ইরম্মী । হোজিকো মতমগা চান্নবা ওংদা নিংথিনা শেমদোক্কা হায়রিবা নিয়মশিং অসি নিংথিনা

ইনবা তাই। মমাংগৈগী আইন শেয়া কাংবুশিং অসিদগী
খঙবদা মতিক চারে মছদি মথোয়না লু-হেনবা অসি অশেংবা
ধর্মগী শরুক অমনি।

মোংপা অমসুং নান্দবা

চহি য়াঐরোম অসি লু-হেনবা অমসুং অশেংবব হুংশিবা
মী অমা ওইরক্লি। ঐনা নোংচুলোমগা চাংদয়তনা য়াম্মা ওংগে।
মরম অসিনা মসি হায়বা ওমজবা অসি ঐগী কারবনি মছদি
লু-হেনবগী নিয়ম অসি ঐনা নোংচুলোমদগী তল্লকপনি।
মীশিংনা রাখল লৈতনা অচোবা সোয়োক্ক', অথুবা লম্বীদা
অমসুং খোঙ লম্বীদা লোক তিল অমসুং নপ-শেংচন্দুনা মোংহম্মি।
মসিনা ভারন্তা লাইন! অয়াশ্বা হোরকফম্মি। মথোয়গী লিররা
লাইরবশিং অসিনা আইনা অয়াশ্বগী দায়িত্বনি হায়বদা চিংনবা
লৈতে। অথুবু লু-হেনবগী নিয়ম শাংনা ওাক্কতবা অমসুং থুগাইবা
অসিনসু হম্ববা দায়িত্ব পুদবা নত্তে। ভারন্তা হিংলিবা অসি
ফনা অঙকপনি। অমসুং, অতু ওইয়বদি হিংলিবা অতৈ মী শং
অতুশু শিবগী খুদম অমনি। মরম অসিনা ঐথোয়না অতুকা মতিক
লু-হেনবগী নিয়ম অসি শুনা ওাকটবা মতিক ঐথোয়দ অতুকা
মতিক করি। লু-হেনবা অসি পাংখোক্কবা হোংনবদা লৈত-
লাইরা অসিদি সম্বল অমা নত্তে।

ঐথোয়গী ইমুং মজুংগী লৈমাইগুয়া লম্বী অমসুং খোঙ
লম্বীশিং অসি য়াম্মা নান্দা থমগদবনি। হন্দোকফম পাত্র লৈতবা

‘মুওমদ’, য়ায়া লমচং নাইব্ববা মোংগা হেন্দোকখাক (মোংগা হি অমসুং কোয়া মক্) অসি চোয়া য়োমতুনা উহাঙং কুইংখাওঁই হাপুনা পুরগা মকম চাওয়া মকমদা হেন্দোকখিবা ঐনা খেনরে। নুপাংনা সযাজগী লোনচং অসি তম্বা খোল্লবদি, হুপীশিংবু তাকপি তখীবা অসি হুপাগী মখোনি।

অক-কতা খিনদনা তিল শিতোকপা অসিন্তু ফস্তবা লাওঁই অম’ন। ঐখোয়গী কাংলুপ অগুখণ্ড মরক্তা লু-হনবা অমসুং হক্লোনগী মতাংদা, খাইদগী খাগংনিঙাই লৈতনা পঙলিবা অসিনী খাইদগী মক্ ওহবনি। ঐখোয়না লাইনা খরা খিংসি হায়রবাঁদি ম’স খোয়দনা খাদোকপ তাই।

ঐগী রাখন্দা অমসুং খবক্তা চাদ-চ খেংগদবনি। অহু নজ্গা ম’ওহঁবসি লাগী হেরা কত্তে, মরমদি, লাঁদি কান্নবা জাবান, ঐখোয়গী ব্যংহরবু ইকাই বুই অমসুং মশাগী মরমদী মশান ইকাইথুন্নজৈ। খেংদবা ম’দি সনাজদা ইকাইথুন্নদে।

য়ায়া নোল্লুকা ওংবগী মখো

গুজারাতকী পাওমী অমনা ঠিরি:— “দরকার লৈতনা লাউনা ওংব অসিনা তারিবা মগী হকচাং শোকহল্লি। লৈবার্ক অ’সদা অমসুং ঐখোয়গী টরক্তা, হুপানগী হেন্দোল্লুনা হুপী অমসুং অচাং কাওবা ঐখোয়না দরকার ওহঁবদগী লাউনা ওংই, অমসুং ঐখোয় অরাখ্ণদা অরনিবা ভাবকী নোল্লুকপা ওইহল্লি। ঐখোয়না লাউবা অমসুং মসিগী মৈনিংচিং অহু খঙলবা কাওবাঁদি,

ঐখোয়গী নাকোনা মচেং মচেং চা শল্লক্রিবা অসিগুয়া রাঙাং অসি খাঙহুনা লৈরি। ঐখোয়না অয়েংপা ভোদে। মসি অহিংসাগী খুদম অমনি অহুবু মসি “ব্যবহার” গী মজুংদাদ চল্লরোই। হোজিকা মোটেস’র খুণ অ’স শান্তিগী লৈকম ওইবা য়াই ঐখোয়গী যুম, ঐখোয়গী সংস্থান অমসুং ঐখোয়গী অমাজ অমসুং অমুক! হেয়। ঐখোয়গী লম্বাদি কদায়। নখোয়না মীশিংদা লু-হেন্দববু খঙনব। পউতাক পৌরি। ঐখোয়গী হকচাবু পুমাং মাঙচনবা য়াবা অহুগুয়া লাঙখোংববুদি করিগী তারিবনো? লু-হেনবগুয়া য়ায়া নোল্লুকা ও বা অসিসু সংস্থান কদাদা মকম লৈ হায়বা অসিসু ঐনা খঙট। লাউনা ওংবগী নোরোকপু তাদুনা খাঙলিবা নখোয়বু ঐনা কাংশি থিঙলি অমসুং অসুম তোদুনা নখোয় নশাবু মাংহনজর অমসুং সমাজগী খোলাওবু শিক্কা পৌবগী খুদেংচাবা অহুবুসু মাঙহল্লি।”

হায়রিবা চৈরিবা অসিদা ঐনা ময়াল কয়াবু ওংলিবনি। পাউমী অসিনা হায়রিবা অসি য়ায়া চাউনা চুখসু লৈরি। ইয়ায় লায়না থিংবা য়াবা না-পংহনবা খে ল্লাওশি অসি ঐনা তোইনা তোইনা খাংলম্মী। অহুম ওইনমক পাউ মৌওই অসিদা মকম অমা পৌবগী পম্বুংকমদি জাতিগী অমকপা অসিদা ওয়াশিংবু মিয়ে চিংশিন্দুনা, অমসুং ছাত্রশিংগী ক্রাসকী মসুং অমসুং মপান্দা হোনা লাউখোঙবা অসি থিংনবনি। নখোয়না লম্বা চংপা মরুপশিংগী রাখল অহু মপুংকানা ব্যবহার তৌদবনি য়ায়া অনেবা খোশ্বোক্তা কোদোকপা য়াবা রাঙাং কয়া লাউনা

লাউনা শিঞ্জিঃ। মসিগী মরিদ ঐনা শিখিংগী মিটিং অমা
নিংশিংলকই, হায়রিবা অসিরা কনাগুয়া প্লেট কোরমদা লৈরিবা
অমনা ডাঞ্জা লাক্ৰবদি ব্লেকবোর্ড য়ানখংলি। হায়রিবা Black
Board অ'স "Please avoid loud talking or peace,
peace" হায়না শাংনা ইহুনা থং। চে-নগ্না রাসিদা কাক্জিঞ্জি।
অসিগুয়া অরাঙবা থেংনরবা লমকোইবশিংনা অরাঙবা অসি থিংই।

খাইদগী ফবা নিয়ম অ'নি

লাইরিক পাৰী'বশিংনা হোজিক য়ান্না লকখঙলবা পেরিসকী
কলেজ ওঝানা ঐগী অমাবগা মরমদা ইবা মতমদা অমুন্না হায় :—
ঐনা নহাকী অমাবগা মরমদা খঙলবা মরমনা অসিগুয়া
কাইথরকপা অসি করম্মা থিংদগে হায়বা অসি ঐগী লোশিংদগী
হায়জগে। হোখিবা থা মাপল অদুগী মমুংদা পোলেগুগী মকম
অমাম্বনা শিন্খুংনা লৈবা সহর ৪০ হেরা য়েংলুং অমমুং নোংমদা
পুং ৩-৭ গী চাংদা রা ওংজনা বকুতা ১০০ পীৰি। চহি
৬৪ শুবদা, ঐন সবাজগী মমাংদা লেপ্পা মতমদা, চ'হ ৪০ গী
মমাংদা লৈরহা নহা অমনোনা মুঃডাইবা পোকই। ঐগী নিয়মদি
অসিনি।

১। করিবডা লাংতরুগহ। পুন্মকশু ডাকপিবা তাইবাং
মপু লৈরি অমমুং মাগী য়াখং য়াওবনা করিগুয়া অংগতা
খোরকপা হোনদে। ঐসি মাগী মকোক ওইবা শেলুংবা নভে
অদুব অবেংবা থংক থরডা পীবা অংবা মীনাই অমনি অমমুং

ভাউবানা ওট্টরজিবা অলিফা থবক অচ্ নিংখিমা য়েংখিগ্নি ।
 ক্রিগুখা মকম থরদা যুহা হায়না নক্তনা। ঙ্গিং চাউরবা
 ক্রগা চাক তাংবা খোক্তগা, অমাং অতা লৈজ্জবা অজ্ঞাধা করিন্
 ভৌবা ভমদে, কনাথুখা অমজনা ঙ্গুরনা মঙোন্দা পীবা থুদোং
 চাখা অচ্ নক্তনা অজ্ঞাবা থঙলোট, অমস্ মাগী য়াংগী মজুং
 ইগ্না মাগী খোজাল কংলবা মীনাউ তর মকম কয়াদা লৈরি ।
 মরম অসিনা লাংতক্তবা হায়বসি ঙ্গুর থাজবদা অমস্ অমস্
 ঙ্গী ঙ্গুরবু থাজবা আচ্ অ স মপান নাউদবা মবদা এনা লাংতক্তদে ।

২ । থবক শুদবা মতুন্দা য়ামতবদা নোমদ মিটি
 থরত ওট্টরবস্ কয়াক তর। মৌকপ থুংগী য়াং তুম্ তুম্জ-
 ঙ্গী মমাংদা মতম পুন্দা প্রথনা ঙ্গুর ভিসসনা মাব মঙাল
 ভাহিগ্নি অমস্ হুঙাইব পাঙ্গল ঙ্গোন্দা পীর । প্রাথনা
 ভোরিঙে মজুং অসদা হুঙাইবা, মঙাল, পাঙ্গলগী মূক্তি অমা
 ঙ্গোন্দা হৈহোরক্তম্ । অমস্ তুখা অসি প্রথনান অমস্
 মপুগা সারী শাখা হকচাং তেথংপনি । এনা অসিগুং তুখা
 অসিগী মিকপ খোক্তকদা এনা করি ভোংদগে হায়না ভাব
 ভারম্ অমস্ এনা মাস হরাঙনা পাংখোক্তম্ ।

প্রোকেসর অসিনা চর ভেনব অমস্ চিঞ্জাক অসিগী মরমদা
 ভায়রম্ মসিনা অচ্ মক্কা বিয়গ্নি । মসিনা মপুংকাদবা ওট্টবা মরম
 লীটরিক পাখীরিবাংগ হাকমলিং অসি ঙ্গা য়ামিগ্নিভৈগী মমাংদা
 লীট থরা লোন্বগীদমক্তা এনা থরা হের, মথক্তা পীথ্রবা
 লাংতক্তবা মঙদবা অমস্ তুখগী কারবা হায়বা অসিনা থুইদগী কখা

নিয়ম অৰি অ'স'নি হায়বদা'খোইনস্ত চিংনিঙাট ওইদে লাংতুৰবগুন্ন
ক'রগুয়া খোইশাওনবা অ'সগুয়া অমনা চকচাং মাঙ হনবা ওইদে,
অমবু ওইবন্ত জৈবৰ খজবা মীনা লাংতুৰবা খোইশাওনব কৰিগুয়া
মখল অমগী মরমদা লাংতুৰবা অ'সি ইকাইবনি। অচম্বা ময়ম
অমগীদমস্তা অ'সি ওরুবাৰ হাৰবা ও স চিংনিঙাই ওইদে মদুদি
জৈবদা খাজবা হায়বাস বু'দগী খাজবা অমা নলগা অন্ধবিশাস
(মংদুংদা) ফো'দোকলা ওমদবা মখল অনিসিগী মরস্তা খাজবনি।
অতুব লাংতুৰব অসিদগী পুৰা নিংখা তুয়া ফংনবা অহিবা
অ'ব খম্মোঠ শোকা খাজবা চংই, অহিবা অসি অতপ্পগী পান্থীনি,
হায়দিবা পান্থী অ'সি তেফং ক'বা ওমদে অমসুং অতৎ অখম নাইদনা
খম্মোঠ শোকা প্রার্থনা তোবগী পিতনা জৈ শং চাউবা তাই।
জংশিৰিবা অতুদগী মিকুপ অমন্তং কাইনবদা খাঙবা ওমদবা মীগী
পি ওইগদবনি নলগা জংশিৰা অতুদগী খাপ্পা লৈবা অ'সি মঙোন্দা
লৈবা পুবচেল শেংদবগী মশেক মঙাপ্পনি হায়বা খঙবা নিঙমদবা
মী অতুগী পিনা ওইগনি।

ইয়াং ভোরবা মিকুপকী মতমদা তুয়া ওবগী শক্তি লৈরিবা

তহল ওইবা চ'হদা দরকার ওই। অহানবগী নিয়ম
অসিন নহা অমসুং অহল খায়দনা শিজিৰবা য়াবা ভানজাসিদা
তুংগী মঙাদা ই'রবা নিয়ম অসি দ নহাশিংগী ম'তো ভম্মোইদবনি।
মসিদি পিকলিবা অঙাং অমসুং অহল ওইরবা মীদা খুদোং
চাবা অমনি। অমুক চম্বা জুঙাটরবা তুয়া অসিব খেয়া অসি
খোঙখাং খুদি দা জৈবৰগী অয়েপ্পা লৈজবা খোংখাংগা চাপ্পনবা

অসি শোয়দবনা দরকারনি। হায়রিবা খুৎতুম অসি অভনবা
নজগা কোকি চাছব। তুম মীগী খুৎতুমনি হ যনা লায় লোৱোটে-
দবনি। অত্‌বু মসি মহোশা লাটেরেখীগী অচল ওচরবা মতাদা
শক্তি য়োকপিগে অমসুং পাক্‌ল হনজিলহয়নবা পৌবিবা হিদাক্‌রি।

পুক্রিহ অমসুহ হকচাং শেংবা

কনাগুখা অমনা হকচাং অসি য়য়া শেংনা অকবা খাক্তা
খস্বিগে হায়রবদি মাগী পুকখাও অত্‌ নুমিং খুদিং লেংহনবা
ভায়। মসিনা হকচাংগী ওইবা অশেংবনি। হকচাং ফননবগী
লমজ্‌তা হকচাং শেংবা অসিসু দরকার ওইবগুয়া আত্‌য়া মশা
ফননবা অধ্যাত্মিকী ওইনা শেংব অসি কাওবসু দরকারনি।
ডাশেংবদি হকচাং লূবা হায়বা অসিগা অধ্যাত্মিকী ওইনা
লুব হায়বা অসিগা ওয়-তৈনবা চাংদা চেলি। অধ্যাত্মিক
হায়বসিদা হকচাং শেংবা অসিসু য়াওগ্রবনি যোগীগী হকচাংন।
মনম নুংশিব কামখোরকপ। নখোয় ডারব। ? মকম অসিদা
“নুংশিবা মনম” হায়বদি “নখিবা মনম” য়াওনবা হায়বনি।

হকচাহ ফনবগী সুত্র

সার জর্জ টিলিনা “জাতিগী হকচাং ফনবনি” হায়না ইংলণ্ডদা
প্রচারগী মওংনা ইখিবা অত্‌ মখাগী রাইহেশিং অসি পনবদা
মতিক চায়।

খোঙবু অয়েম্বা তাহন্নবা উপায় করা শিল্পিবা, হোজিকী
সহরগী পুলি অসি হকচাং কনবগী য়েহন্নবা।

হরা গাড়ীগী জাংলিং অসি থম্বোবাদা কস্তে।

হো'জক মতমগী চংখোক-চংখিন অসিনা ঐখোয়বু করন্ন
মাংবা য়েখন্তনবা হোংনগদগে হায়বা অসি মখক খঙনদ্রিবা
সমস্যা অমনি। লম্বৌ চংপদা মাগী মখোং শিজিন্নস্বা মৌ অহুদি
হালিঙ্গিটগী ডাক্তর অমসুং থাং খাবশিংগী চংকমদা চংপা ভারে।

পাজন্ন লৈ'রঙেদা অমসুং হকচাং অসি মাঙবিজিঙেদতা
নন্তনা, হকচাং কবা অসি তানগে হায়না তাল্লবদি জুংঙাইবা
য়াবা করিগুয়া পোং খর নজ্জগা খাগংপা য়াবা করিগুয়া
পোং খরনি।

হকচাংবু অকব লম্বৌদা পুদ্রিবা হোজিকী মতমগী কিবমদি
শীংনদুনা শাল্লবনা মখৌ ওঠরবা মাশিংগী মতো তহন্নগীনি।

ঐখোয়গী পামজরবা ফুটবল টিম অসি য়েংহুনা, ঐখোয়না
অপুনবা জাতি অমা ওইবা ডুম্বোই। মখৌ ওইনা রেকর্ডনা
খোঙবা অসি হকচাং খাজেনগী মহং নস্তে। নখোয়না ফুটবল
শাল্লবা য়েংগদবগী শরুকপুদি ইরোইবগী পুত্রি অমা য়েংবনা
হকচাংদা হেরা কান্নে।

ইংলিসকা পামশিন্দবা অসিনগী হেন্ননবা হোংনবা

ইংলিসকা মৌশিংনা লাকশিন্নদবা ওহুগী শক্তি অসিনগী
মতানদি ঐখোয়নগী য়াল্লা হেল্লি হায়বা অসি ঐগী মরুপশিংগী

মরজা ঐনা ভোইনা কোংদোকই। জাতিগী অচোবা উসব
মেলা ওইগে ওইভসজু, মথোয়না চাবগী মতম গাকনি অমন্তুং
পোখাবগী চাং নিংখিনা বমগনি। মথোয়না ব্দোং থিবদা
নজগা জাবদোরিব' মহোশাগী খুদোংথিবা কয়াদা নাচুংবিদে।
মসিবু গীভাগী-ভাব মতুং ইয়া থবক ভোবা কোই। ভারত লৈরবদা
রাজনিভাগী নেভাশিংগী মরজা মচেস জাতিগী থাক য়োবা অসি
ইটৈ লৈতে।

মলেস জাতি অসিগী পামশিন্দবা হায়বা অসি থাগৎপদা মতিক
চারবা মীথোই মীহেননবগী উপায়নি চাওখজিবা নজগা ময়াই ওইনা
চাওখৎত্র হায়না কোরবা জা'তশিংবু মথোয়না ওং-নেবা অসিনা
অভোপ্লা মরম অমনি। জাতিগী লু'চংবশিংনা মথোয়গী পুংকম
থেনকম অসি নিংখিনা গাকবদি, মসিনা অচোবা মরমদা য়ায়া
কায়বা ওইগনি। মানা ভোবা ওম্বদগী হেরা কন'গুয়া অমনা
'ভোবা ওম্বোই। নোংগী জু'মিত্তা অচেংব ভোগদবা থবক
চৈহৌরবদি নজগা চরা হেন্দুনা নজগা তুংগী মতম থাকুনা
নজগা পোখাদনা থবক অসি পাংথোকপা ওম্বোইদবা লৈরবদি,
করিগুয়া থরদা অরানবা খোশিল লৈরবনি। ঐনা চিংনদে
মাত্ৰদি চানোইবগী অমন্তুং থোরাং অমগী মখাদা থবক ভোগ'ন
লমচং অ'সবু লিংচবদি জাতিগী থোনা অসি খোয়দনা হেং-
গৎকনি, ঐখোয়গী পম্বুংকমদা চংলিবা অসি থুজিনগনি অমন্তুং
থবকী মীওইশিংনা মখা হেরা কগান অমন্তুং মতম খানো
গুলিগনি।

মোনগী পুনা

মোনগী পুনা

মহাদেব দেখায়দা ডাক্তর রাঙেল্লা অশুয়া ঠেরি :— অজোক্ষা
ফুং অমদা ঐনা মহাঅাজী উনবা সেগাউন্দা লৈরিউদা
মহাক মোনত্রত তোরশ্যো। মাগী মোনত্রতগা মরি লৈননা,
নখোয়না খঙেবতুনি মহাক। মখাগী কলাং অসি চেজেং অমদা
ইতুন' তাক্সা। মসি ঐডোলদি হকচাং কবা অমা ওইরক্লে।
হায়রিবা রাঠেই খবা অসিনা ঐবু পাজলগী হকচাং কবগা মরি
লৈননা মুন্ন খগহলি। বিত্ত দিক ওইবা পাউতাক অমা ওইবা
ইশাগী চায়েংগী হিসাব অমা লৈব অ'স অকবা ওইগনি।

মহাক মোন ত্রত তোবগী ফল ওইনা খঙজগে :—

১। ঈগী ঈগেল ওনবা মতমদা উবা রাবা বিন্দু লৈত্রা ?

২। মোনত্রত তোরবা মতুংদা, মহাক। পাজলগী ওইবা
জুঙাইবা ক'ত্রা অমশুং য়ান্না হেন্না শাক্ত পীহনা মাগী থবক্তা
নিংখিনা পাঙখোকপা ওমত্রা ?

৩। মহাক মোনত্রত তৌ রঙৈদ', হকচাংদ পাজল য়ান্না
লীবা ওয়া অতুগুয়া পুক্রিংগী পাজলশু পীবা ওয়া ?

তশেংবশু মোনত্রত তোবা অসি ইশানা ইশাবু য়ান্না রানা
রারকচব'ন। অতুবু হকচাংগী অমশুং পুক্রিংগী অকবদা খন্দুনা
মসি ওইখোকপদা য়ান্না কান্নবনি। নখোয়না খঙলিবা অতু
মঙাই মাত্ৰদি থবক য়ান্না চিনবা গান্ধিজীগুয়া মী অমদদি ঐনা
কদৌউদা চিটি নত্ৰগা মসি পামশিনবশু তোদে। ঐনা

খোমজ্জলিঃবা পাউ অসি খাগৎপা মতিক চাই হায়বা খলবদি
নখোয়না মসি হরিজন্দা ফোদোকপিরব'দ ঐবা য়'য়া মুঙাটক্ৰগন।

রাহং অসি খুমজিঙেগী মমা'দা, ঐগীদমক্তাদি মোনব্রত অসি
অসি অরাবা অমসুং খোরাং চ'বা খবক অমা নন্ত। তখেন্বসু
ঐনা মরৈ য়েৎনবা অমসুং রা ডাংবদা য়ায়া চোকখ'ব মাচদি
ঐনা রা ডাংবদা য়ায়া মতাচ' ঐ রা ডাংগনি। খবক অসিনা
সাধারণ ওইনা অখয়না ঐবু উনবা লাকপা মীদা ঐবু অক খঙননবা
মখো অমা ওইনা লাক'ব মগী মফমদা নন্তনা ঐ গৌজিক্তি
রা ডাংদে। সেগাউন আশ্রাদ, অনাবা অমসুং মখোরগ মাল্লবদা
নন্তনা ঐনা রা ডাংদে। ঐন মসিঅ খঙজিল্লি মাতৃদি কনাগুয়া
অমনা ঐগী খবক ওম-ত'ত'ন খবক তৌক্লবদি ঐ রা ডাংদে।
অমসুং ঐবু বারোহল্লি। অচিকপন' অগাওাবুসু খ'ই হায়বসি
ঐনা খঙই।

হৌজিক, রাহংশিং অতুইদমক্তা:—

১। ঐনা রা ডাংবদা মতমদা ঈকাপ্তা উবা য়াবা জে মরি
লৈবা উই। মরম অসিনা হিদাকী গৌঙেশিংগী মরুপশি'দা
ঐনা হেক ওমজবমঠে মোনব্রত তে'নবা পাউতাক পীরয়া।

২। মোনব্রত তৌবা খুঁদ'দা হকচাং শিনগৎপা অমসুং
খবক তে'নবগী হেরা পাজ'ন লৈবা অসিগুয়া করিগুয়া
মখল অমা কংই হায়বা অসিদা খোইনা চিংনিঙাই
ওইদে। ঐনা মোনব্রত তৌদ্রব মতাদা কংদবা পোংখোক
অহ মোনব্রত তৌরবা মতানদি ওখোয়। য়ামজে।

৩। পুষ্কিন্দা মোনত্রত ভৌরিত্তদা শান্তি কংই অস্তগা
মসি ভৌরবদি শান্তি কংদে। হায়বদি মোনত্রত ভৌবা
লেন্সা অসিক ঐভোন্দা অরোবা ময়োল চো হলবনি। মসিনা
ঐগী পুষ্কিনী পোংলুং অচ্ লোখোকখি। হিদাক্সা পীবা
উমস্ববা অরোবা ময়োল অধা মোনত্রতনা পীবা উমই।
ঐভোন্দা ন মসিনা ঐবু তুহল্লি।

চেকশিনগদবা :— জেলদা লৈবা বন্দিজিংনা মরুপ লৈত্রহ
মতমদা চিস্তা কিবমদা লৈ, মখোয়না নমচুনা মোনত্রত ভৌই।
ঐনা শনৈ জুনা তাক্সিবা স্বা ঙাংদবগী কল অসি কংগে হায়-
বদি। অতিকশা পান্থা তাই মরম অসিনা কনাগুবা অবনা
মতো তথা পান্থদগী নত্রা ঐনা কোংদোক্সিবা ঐভোন্দ কারবা
পীবা অহগী জন্তুবু ইচম চয়া পান্থদগী মোনত্রত ভৌবা কন্তে।

খাঙঙমদবা

খাঙঙমদবা অসিন্ হকচাংগী অনাৰা হৌরকবগী মরম
অমনি। পুষ্কিনা অহানবদা খাঙঙদে অহগী মতুদ হকচাংনা
খোংগুন লিরকই। অচ্চব হাংথুবা অসিনা অঘাঙবা পুরকই।
পৃথিবা অসি মৈজুদা লৈরবা কাঙদা, ঐখোয়গী খাঙঙমদবা
অসিতনা মৈ অসিবু মুখংপা ওম্মোই। তশেংবশ্ মসি মুখংপা
অসি ঐখোয়ব শুকডম ওম্মোই। মরুম অসিদা অচৌবা মৈ
অধা চাক্সকবদা মুখংববা হোংনবদা মৈশেংববা মীজিংনা ঐজিং
ইয়াঙ খাঙঙদে হায়না খডত্রা। মখোয়না যুয়োলববু কলনবা

হোংনৈ, অমসুং মথোয়না মসি কনবা উয়বদি, মথোয় অত্থ
 যোগীনি—থবক্তা হৈ-খিংলবা। ঐথোয়না লুয়াইগী থবক
 ভোবা লোইরগা, মৈ অগুয়া মুথংপা উয়গুয়া লুয়াই মৈ
 মুথংপা অসিসু কৈ। শক্তমদি হোংক কাওবা মসি চাক্র
 অত্থ ঐথোয়না মসি তশেংন মুথংপা উয়ে হায়না পেন্হোকপা
 যাই। ঐনা অচুয়া ফংবা উয় ফল ওইনা ঐনা তোরিবা
 অত্থ পুয়ংক অসিনি। মসি চুমত্রবদি, অচুমবু ডাকপ অসুং
 অতৎ-অথম লৈতনা হেংনবা অসি আরম্ভনি। খাদ লৈবা
 চৌংগী জুং শংকৌ অকবা অত্থদ জুংডায়বগী কারবা ফংলোই
 মরমদি ঐথোয়না মসি ফংবা উয়েই। ঐথোয়গী ইথোদসু
 তশেংবদি মসিমক্ৰি। ঐথোয়গী মরক্ত মী অচাম্বন মাগী মথো
 কদায়দা লৈবগে হায়না খিনিরি মরমদি মত্থ ফংনবা হোংনবদা
 মথোয়না খাপ্প চত্তে। মহাক্রা মাগী মমা দা লৈবা অমোংপা
 মটৈ অত্থদা লংখোক্রবা হোংনরি। মহাক্রা মত্থ লংখোক্রবা
 মতুংদা, মহাক্রা অমোংপা হেয়া লৈবা থেংনুনা মত্থী কারবার
 ভোবা তাই। পুলি লোই শক্তবদি অগাং অশোয় হন্দোকপগী
 থবক অত্থ মপুং ফাত্রবনি হকচাংদাদ মাঙলিবা অসি অমসুং
 মসি লোইথবা অসিনা ঐথে যবু ররৌহনবা যাবোই। অমসুং
 পুলি অসিনা লোইবা নাইরমদবা থোক্রবদ হন্দোকপগী লোইব
 নাইজে হায়নসু থববা অমাওবা অসি লোথোকপদা ঐথোয়সু
 চোকথবা নাঠরল্লোইদবনি। গুজারাটিদা হায়নবগুয়া দক্ষিণী মাচ
 অমা শি জ্বা কাওবা কি জুগনি মাগী অরোইবা মতম্ লাক্রবদসু

মথুস্তা যেতুম পাঠরত্ননা শিরবদি খানা মাগী মণে অদু মপুং
ফানা পাংথোকবনি।

মণ্ড শিং

মণ্ডীং লাকডমজবা হকচাংগী কিবল্লা খোকচনবা মণ্ড য়াল্লা
লৈরি। তশেংনা খঙলিবা অসঙ্গী মণ্ডগী কিবল্লা হোংলকপগী
কিবল্ম অসিহা হাঙ্গরিবা মণ্ড অসিমস্তা ঐনা তশেংনা মণ্ডগী
ওচন্দবা (চুমদবা) কয়া খঙবা ওমই। মীওইবনা শাগী লমচৎ ওইবা
ইহো কয়া খেংনরক্তবা ফাওবদা, মথোয়না করিগুস্তা মতমদা,
খুশেমগী রাখল (Mechanical reason) না মরম ওইতুনা
মণ্ড কয়াশু মণ্ডই মথোয় অসিদগী নাস্তোকাবা, মথোয়না চিঞ্জাক
হোংদোকপা তাই। মাংবা যৈখৎপনা মরু ওইবা খোকহুগিঙাইগী
মরমনি। শঙ্কোয়না অখিবা মণ্ড মণ্ডহল্লি, অদুকাওবা ইহো কয়ানা
মণ্ডসিগী মরু ওইরি, মরমদি শঙ্কোয় অসিদি মৈ-পৌনিঙাই
ওইবতনি। হকচাং মপুং ফাদবা মী অসিদি শঙ্কোয়না, করিগুস্তা
ঐহো অমস্তা শেমগৎপা ওমদে। মী অদুনা মহোশানা ঐহো-
গনবা ওইরবা ফাওবদা তশেংনা হকচাং শোনবা মী অমদদি
শঙ্কোয় অসি হকচাং যোক ঝাঝবা মরু ওইবা চিঞ্জাক অমনি।

অখিবা মণ্ড মণ্ডদনবা চেকশিল্লু। করিগুস্তা মতম অমদা
জুদিদাদা নহাক নশামরু ঐছন কয়া লৈয়বদি, তনগজু, খুদস্তা
ভোগৎলগী অইংবা ঐশিং খকউ, অইংবা ঐশিংদা কমউ অমন্তুং
শিংলি নিংখোদা অখিকদা ঐশিং অইংবা যৈয়ু। য়াল্লা ভোয়না

তোয়না হোঁগৎপা তাই, হুজং হন্দা কোন্ন' চংলু অ স্নু' রামগী
নাম শোল্লু। অমুক হুগা, ঐথোয়না মতম হেক কংবগা, ভিস্য
অমসুং মাগুস্বা আত্মাগী পাজ্জল লৈরবা মী নিংশিংউ। নক্তগা
ভিস্য অ স য়ান্না লিরে হায়না খল্লবস্তু, এডু পিরাসল অমসুং
কিচিনগুস্বা মীওটেখিং অসি নিংশিংউ। মথোয়না তোবা গুস্বা
অদ্র নহাকস্তু তোবা ওমই হায়না খল্লু। গীতাল সূত্র কয়গী
অর্থদা নিংশিনা খনবা অসিস্তু য়ান্না কাঠৈ।

অথিবা মঙ থিংবদা মরিখক দরকারনি :—

১। রামানামা, ২। অশেংবা জুংশিং, অশেংবা মফমদা
স্বর শাঙ্গবা, অসিনচিংবা, ৩। অশেংবা চিজাক, [গহ, ঞ্জোম,
মনামখিং] মক মবাং অমসুং অধুম অহাও যাওদবা। ৪। অহিংদা
নিংশিনা তুস্বা য়াননবা পাজ্জল। খবক কয়া নোস্থা।

হকচাং চেকশিনবা

লাইয়েকপা মী অমগী অহানবা মথোদা খুংলাইবু মফম
চানা খস্বগুস্বা নথোয়গী হকচাং তত্চ চুস্বা থমগদবনি। ঈশ্বরনা
ঐথোয়গী হকচাং অসিবু মাগী খবক্তা কস্তবদা হৈনদবা নক্তগা
অকবা কিজেক্তা ওল্লবা নক্তগা 'থোশাঙ্গদবদগী মাওহনখিদবা
অমসুং অরানবদা শিজিন্নদব, খুংলাই অমা ওইনা পীরবনি।
মসি ভোল্লবা ধর্মগী রানি অদ্রবু মসি য়ান্না দরকারনি।

হকচাং অসিনা অশেংবগী মন্দির ওইয়বদি, হকচাং অসি
য়ান্না চেকশিনবা দরকারনি—কস্তবা অরানবদা হৈনরোইদবনি,
অদ্রগা মলিগা মাল্লবা থোশাদবস্তু ভোরোইদবনি।

হকচাংগা চান্দবা পোং কয়া হাপচিন্দুনা নথোয়গী হকচাংবু
খোশাদবা ভোরোইদবনি। লাম্মীনা মায়ী খুন্স খুলাইশিং অহ
মকম চানা থম্বগুয়া, ঐখোয়গী খুংলাই [দিখরনা পীবা হকচাং]
নু শেংনগদবনি অমসুং য়ায়া চাং নাইহনগদবনি।

হকচাংফবা অমসুং পুন্সিবা

মীওইবগী পুন্সি অসি চহি চামা নজগা মসিদগী হেনবা
ফাওবা য়াই। মথোয়না কয়া কুইনা পুন্সিবগে হায়জবনু,
সমুদ্রগী ময়িক অয়গী শরুক মিলিয়ন অমা খোকপগী শরুক
অমা ফাওবা ওইদবা হায়বসি লেজবনি। মসিদা নপশিনবা
অপুন্স অমসুং মসিদা হিসাব পা়রবা অপুন্স অখ' খোইনা
লৈরোই। ঐখোয়না পারিবা হিসাব অসি লানবা য়াই। ছুপা
অমনা হিংবা য়ায়া খুটিলগী য়াংবা চাংদা য়েংবা য়াই। লেম-
হোবশিং অতুগীদমকদি য়ায়া মখা করবা অত্ৰাং ফাওবা শিবা
খোংনৈ। জুংঙাইবদা ময়াই কারবা মৌনা শাংন' লৈগনি হায়বা
অসিদি খাজদে। য়ায়া চম্মা লেগ্নিবা অমসুং মায়ী সজিত
নজগা ব্রহ্মচর্য্যবু ডাক্লিবা মৌশিং অতুনা জুংকোইনা পুন্সিবা
য়াই হায়বসি ঐনা খাট্লে। য়ায়া শাংনা পুন্সিনবা ব্রহ্মচর্য্য
ডাকপা অসিদি অচোবা চোংজাও অমদা উচি মচা অমা
মোকপগুথনি। ঈহন ময়াম অসি ইখাগী মডান কংনবগীদমকতা
নমখবা ডাবনি। হায়জিবা নিয়ম অসিগী খোঙচডা পুন্সি অসি
খাংদোকপগী মজুতা তেনখোকজবদি, ঐখোয়না মসিদা খোইনা

স্নানকক্ষ লৈতে। হকচাং কথা অমশং পুলি তোলাইবা
হায়বা অসি ইশানা স্নানকচবগী মঠেনি।

করিগী লাহতকুয়ি !

স্নান— তাইবাং মপুনা লমাই খুদিংগী মতম, মক্ষম অমশং
শিবগী মণ্ড অসি হায়না লেপথুবা। অসি, ওইবদি ঐখোয়না
হকচাং উদ্ভবা কাওবা করিগী স্নানবনো ?

পাউখুম— মতম, মক্ষম অমশং শিবগী মণ্ড অসি বিধাতানা
য়েকথবরা ঐনা হায়ব উমদে। অতুবু করিগুয়া নাপীগী মকা
অমা কাওবা “মাগী খোইনশিন” নতনা লেংবা উমদে হায়বা
অতু মঠেদি খণ্ডবা উমচ। ম’স কাওবা চমল্লমল্লি। ওসি
চমল্লবা অতু হয়েং শেংবা যাট নত্ৰগা মখংগী লুইং অতু লাই-
নিংজতুনা (প্রার্থনা তৌজতুনা) শাংখহনবা যাই। অতুম ওটন-
মক মসি কাওবা শেংলে। মপু অসি ঐখোয়গুয়া য়ী নন্তে।
মহাক নত্ৰগা মাছু চেলিবা প্ৰাণবীদা লৈরিবা খুইদগী চাউবা
শক্তি নত্ৰগা নিয়মনি। মানা মচিং-মখোন বাটনা থবক তোদে,
নত্ৰগা হায়রিবা শক্তি নত্ৰগা নিয়ম অসি শেমদোকপশু নত্ৰগা
হেনগৎপশু তোদে। মাগী উটল অসিদি অবেল্লনি অমশং
হোংবা লৈতবনি। পোং খুদিংমক মিকুপ খুদিংগী হোংই।
ঐখোয়না হকচাং উদ্ভবা কাওবা ঐখোয়গী হকচাং অসিবু
ঙাকুবা হেংনবদা ঐখোয়না লাংতকুয়াইদবনি হায়বা হায়
তংগী নিয়ম অসি মসিদগী তারকশা নন্তে হায়বা অসি অশেংবনি।

হকচাং উদ্ভবদগী হকচাংগী মরমদা খোশাদবা অসিনা হেয়া চাউবা মরান্নি। ওরা তেঁখিবা থবক অহুদগী ওসি হেয়া কবা তোপে হোৎনবদা লোহঁবা খখা নাইরোই। ঐখোয়না লাভকরবা তাই, অহুগা ঐখোয়না করিলে অমন্তুং করিয়া নারিবনো হায়বা মরম নৈনবা তাই। মহোশাগী নিয়মদি “হকচাং কবনি” “হকচাং কস্তবা” নন্তে। ঐখোয়না মহোশাগী নিয়ম খিছনা ইনসি অহু ওইরকদি ঐখোয় নারোই, নহুগা নারগনা হকচাং অহু হনজিববা হোৎনসি।

ঐনা করিয়া হকচাং তিং তিং লাওনা থম্বে?

সাহং :—নখোয়না হকচাং তিং তিং লাওনা থম্বে করিয়া হোৎনবগে?

পাউখুম :—মপাশ্বোংদি চাবা থকপা অমন্তুং জুবা অসি শোক ১৯০১ দগী হোবা য়ান্না চেকশিয়া পুজিগী ওইনা ইন্দুনা মহোশা লাইয়েংগী নিয়মবু ওাস্তুনা চাং নাইবা লমচে শাজে অমদা লৈবা অসিদগী ঐগী হকচাং অসি তিং তিং লাওনা লৈরিবনি। শোক ১৯০১ কাওবদা ঐনা হিদাক লিকি কোন্দুনা লৈরস্মী অহুবু মদুদগী হোনা অমুক ঝানোকথে অমন্তুং ঐনা চহি নিফুমঙা হেয়া মহোশা লাইয়েংগী নিয়ম হেয়া নহুগা হোৎনবু ওইরবন্তু ওাস্তুনা লৈরকি।

অহুবু হেয়া চাওবা থবক্তা, পুজি অসি কস্তবা থবক্তা পাম-শিল্পবন, ওইহনবনি। নখোয়গী পন্তুং অহুনা চুম্বিবা মঠে অমন্তুং নখোয়গী উপাই অহু চুম্বিবা মঠে নখোয়গী থবকী মঠে অহু কংলবন্তু

কংজবসু মছদা নখোয়না থবকো মঠে অহু কংজগা লাংতল্লরোই-
দবনি। অশেংবদি, নখোয়না পহুংকম অহুব চুয়া থল্লবা হোংনরবা
অহুগা অয়েষা অহুনা ঈধরনা শিরথোক্তবদি থবক থুদিংমক
অচুন্দা পুরকপা ওমগনি। ঐগী পাউত'ক অপুখা গীতানী
পাউতাকী যুক্ষমদা লাগংপনি, গীত অ'সবু "ঐগী থবকো পুঠে"
হায়না কোই।

রাহং :—অহুব হকচাংগী মরমদ মসিগা মারবা ময়ামগী ওইবা
অমা লৈত্রা ?

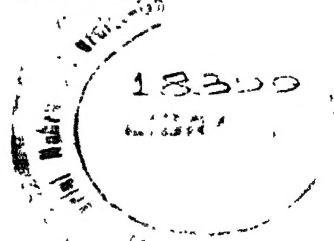
পাউথুম :—হোই, ঐনা পুন্সিগী ওইবলা হেমা কান্নবা
গীরি। নানা থনবা অহু নানা নানা ওইরি। রাথলগী মতিং
অসি থবক্তা কো'দোক্তবদি রাথল মপুং কাদে অমসুং থবক্তা
রাথলগী ওমঠে পৌরি। অনি অসি মপুং কান' যানরবা মতমদা
অশেংবা মপুং কাবা মহোখাগী পুন্সি অহু ওইরে।

রাহং :—কনাগুখা অমগী হোখবা পুন্সিগী পারি-পুন্সীগী
মরমদা করি লৈবগে ?

পাউথুম :—ঐনা মছগী পাউথুম পৌরে। ঐগী হোখবা
লাজৎনা ঐগী পুন্সিগী লম্বী অসিবু মপুং কান' অয়েষা মতম
পীবা ওমজবদি, ঐগী হোজিকী পুন্সি অসি চুখগী রা করিসু
লৈতে। পুন্সি অমসুং হকচাং অনি অসিবু হোখবা অরানবদগী
চপ মারনা লাগথোক্তনা ঐনা নদ্রংপা ওমই। করামদবা
অসিবা কনাগুখা অমবু হোখবা অরানবা থবক কন্নাদগী অহুগা
পান্নী-পুন্সীগী ওইবা অখিংবা অমসুং য়োয়ান-কৈরোমবদিংগী অখিংবা।

অহু কাওবা নমথবা ওমই । মহোশানী হায়নৈ, অপঙববু ওইয়বনু
নজগা অপঙথোনাবু ওইয়বনু [মতিং মশোয়বু ওইয়বনু] খুদম
ওইনা অশাওবা, মিহল হেনবা খাঙমদবা মতৈ মনাওনী পুন্সিদা
লাল্লবনচিংবা, মহোশাগী নিয়মদগী লৈখোক্লিবা খুদিংমক অসিদি
লাল্লবনবা অসিগীদমক নমছনা খাজনা পাৰিবনি । অহুবু নহাক্সা
অপায়া খাদোকপা অসি নিংখিনা চংপা ওয়বদি পুন্সমক অসি মাঙ-
হনবা ওমী হায়বা রাশক অমা লোরবনি । “নহাক্সা অমুক পোকনি
হায়বা অসি নজবদি নখোয়গী অরোই অথম নাইজবা পুন্সি
লৈয়রোই” হায়বা অসিগী ওয়বদা, নখোয়না অমুক পোকবদি
অরোই অথম নাইজবা পুন্সি অমা লৈবা ওমলে । নখোয়না
অনোবা মনা অমা হায়দোক্লহনা অনোবা পুন্সি অমা হোবা ওমই ।
নখোয় নশামক্সা হোখিবা পুন্সিগী মন্নি মপুং কানা ধদংলবদি
অমলুং মসিগী পাৰি-পুৰী অসিবু তোঙান্না তাহয়বা খুংলাই
লীংজনা যানখংলবদি হোখিবগী অসিনা মহোশাগী খোংচেং অসিবু
খুগাইরোই ।

লোইক্সা



আরোগ্য ফংফম্ব

- ১। ও. কে. ষ্টোর, পাণনা বাজার রোড, ইন্ফাল।
- ২। শ্রীএনঃ চাউবা সিংহ, নিউজ এজেন্ট
পাউনা বাজার রোড, ইন্ফাল।
- ৩। শ্রীওঃ মঙ্গী সিংহ, গীতা প্রেস শিংজমৈ, ইন্ফাল।
- ৪। শ্রীআরঃ কেঃ স্নায়াইয়া সিংহ, প্রোপ্রাইটর
রাজকুমার ডায়াং এণ্ড প্রিন্টিং বার্কস।
নখোল বাজার, মণিপুর।
- ৫। শ্রীএমঃ রাইস্কুল সিংহ, ককচিং বাজার
ককচিং, মণিপুর।

মতম চানা আরোগ্য অফিস শিংজমৈদগী রিগুলর সবসক্রাই-
বরশিনা করিগুস্থা অশোয় অঙামদগী মতম চানা “আরোগ্য”
ফংবিদবা খোব্রবন্থ মথকৌ নক্রবা এজেন্টশিংদগী লেনবগী খোরাং
ভোবিবা য়াগনি।

শ্রীওঃ মঙ্গী সিংহ

আরোগ্য মেনেজর, শিংজমৈ, ইন্ফাল।

হকচাংগী মন্নমলা নীঙবা কায়রবা মৌইশিংনা আরোগ্যগী
ইডিটরগা উনবিবা অমদি তানবিবা য়াই। চিঠিগী খোবদন্থ অনাবগী
মরোল অকুপ্পা ইবিরকুগা অদ্দমক পাউতাক লোবিবা য়াই।
পাউতাক লোবগী কি অমদি প্রিসক্রিপসন ফীদি লুপা ৫০০
(মঙা) নি। চিঠিগী ঠিকানাডি শ্রীকেন্দ্ৰি কালা সিংহ পোরোম-
পাং কোংপাল কেন্দ্ৰি লৈকাই, ইন্ফালনি।

শ্রীওঃ মঙ্গী সিংহ

আরোগ্য মেনেজর, শিংজমৈ, ইন্ফাল।

হকচাংগা মরী লৈনবা লাইরিক খরা :-

১। গীতগী স্বাধল বাই :-	ক্রীঃযোগেন্দ্রজিৎ সিংহ মমল লুপা:	৩'৫০
২। প্রার্থনা মঞ্জরী	—	১'৭৫
৩। হরিনাম মহামন্ত্র	—	১'০০
৪। যোগ সাধনা	—	১'৫০
৫। স্বাহক হৃদ্যলোল	—	২'০০
৬। মৃদগী লায়য়েং	—	৩'৫৫
৭। ব্রহ্মচার্য্য	—	২'০০
৮। চিজাক পাট I	—	২'০০
৯। চিজাক পাট II	—	২'৫০
১০। শিখ হিদ্দাক	—	২'৫০
১১। ঈশিং পুকচে	—	১'০০
১২। নিংশিংবা উম্বা পাটৈ	—	১'০০
১৩। অঙাং হোকপা	—	১'২৫
১৪। হকচাং নাদনবা অচম্বা পাটৈ খরা		
বাই—ফেত্রি কালা সিংহ	—	১'৫০
১৫। টি, বি, দী লায়না অম্মুং লায়য়েং	—	৩'০০
১৬। হিদ্দাক শিজিন্নদন। লায়ংবা [২স্তবা খুংন]	—	৬'০০
১৭। অঙাং য়োক-থাকপা	—	২'৫০

হিদ্দাকশিং

শিবানন্দ আশ্রমগী হিদ্দাক কংকম

ওঃ কেঃ ধোর পাউনা রোড।

বিশুদ্ধ শিলাজিৎ, শিবনন্দ টুথ পাণ্ডুর, বসন্ত কুশুমাবর নেত্র
ম্যতি সূক্ষ্মা, চন্দ্রপ্রভা, ব্রহ্মাবাস চূর্ণ, বালজীবনামৃত, মহাযোগী-
জ গুগলু, ব্রহ্মচার্য্য শূধা, চন্দ্রকান্ত লেপন, দশ মুল্লারিষ্ট,
ধাবর্জক, মধুসহ নিরাবক, চ্যবনপ্রাণ, আশোকামৃত; আমলকী
চায়না; ব্রহ্মা অমলা তৈল; অর্জুনা চূর্ণ; শোধিত হরিণকী অম্মুং
ইহি অশেংবা।